如果现代生活也令你焦虑，这就是给你的书。
——作家 克劳蒂亚·哈蒙

焦虑星球笔记

推荐每日服用这本书至少两次。充满了智慧、爱与幽默。
——影星暨作家 史蒂芬·弗莱



《焦虑星球笔记》教我们如何在这个时代生存，现代人太需要这本书。
——英国生活方式女神 妮琪拉·劳森

《活下去的理由》续篇

献给每一颗疲惫心灵的柔声鼓励

NOTES ON A NERVOUS PLANET

作者马特·海格凭借本书与J.K.罗琳共同入围2018年英国国家图书奖年度作家决选

英国亚马逊心理学畅销排行榜TOP1

《星期日泰晤士报》畅销书榜TOP1

如果现代生活也令你焦虑，这就是给你的书

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

如果现代生活也令你焦虑，这就是给你的书。
——作家 克劳蒂亚·哈蒙

焦虑星球笔记

推荐每日服用这本书至少两次。充满了智慧、爱，与幽默。
——影星暨作家 史蒂芬·弗莱



《焦虑星球笔记》教我们如何在这个时代生存，现代人太需要这本书。
——英国生活方式女神 妮琪拉·劳森

《活下去的理由》续篇

献给每一颗疲惫心灵的柔声鼓励

NOTES



A NERVOUS PLANET

作者马特·海格凭借本书与J.K.罗琳共同入围2018年英国国家图书奖年度作家决选

英国亚马逊心理学畅销排行榜TOP1

《星期日泰晤士报》畅销书榜TOP1

如果现代生活也令你焦虑，这就是给你的书

[英] 马特 · 海格 ———————— 著　　李亚萍 ———————— 译

焦虑星球笔记

NOTES ON A NERVOUS PLANET

BY MATT HAIG

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目（CIP）数据

焦虑星球笔记 /（英）马特·海格著；李亚萍译．—南昌：江西人民出版社，2019.6

ISBN 978-7-210-11308-9

I. ①焦… II. ①马…②李… III. ①压抑（心理学）- 自我控制 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第084730号

NOTES ON A NERVOUS PLANET © Matt Haig, 2018
Copyright licensed by Canongate Books Ltd.
Arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limite
Simplified Chinese translation copyright © 2019 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.
All Rights Reserved.

版权登记号14——2019——0154

焦虑星球笔记

［英］马特·海格 著 李亚萍 译

责任编辑 / 冯雪松

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 河北鹏润印刷有限公司

版次 / 2019年6月第1版

2019年6月第1次印刷

开本 / 880毫米×1230毫米　1/32　6.25印张

字数 / 142千字

书号 / ISBN 978-7-210-11308-9

定价 / 42.00元

赣版权登字——01——2019——186

版权所有　侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336

目 录

1　焦虑的世界，焦虑的心
2　大环境
3　颜值不能决定你的心情
4　关于时间
5　生活过载
6　互联网焦虑症
7　来自新闻的暴击
8　小论睡眠
9　生活重心
10　电话恐惧症
11　寻找绝望根源的侦探
12　有思想的身体
13　现实的终结
14　匮乏
15　有关工作的两份列表
16　塑造未来
17　送给你的歌
18　你一无所缺

1　焦虑的世界，焦虑的心

大约一年前的一段对话

我心慌意乱。

我焦躁地踱步转圈，发狠要在网上和人一决雌雄。安德莉娅望着我，或者我觉得安德莉娅望着我。其实我也说不出个所以然，因为我一直在盯着手机。

“马特？马特？”

“呃，什么？”

“你怎么了？”她问我，声音中透着因婚姻而生的绝望。或者是因为和我的婚姻而生的绝望。

“没什么。”

“你盯了一个多小时的手机，连头都没抬一下。你只是走来走去，偶尔还撞在家具上。”

我的心跳得飞快。胸口一阵发紧。是打回去还是走为上？我感觉自己被人步步逼近直至退无可退，虽然对方住在8000英里[1]以外，虽然对方和我此生无缘相见，但他就是有通天的本事，就是能把我的周末毁得连渣都不剩。“我在忙。”

“马特，放下手机。”

“我只是——”

精神焦虑有一个问题，那就是许多让你一时爽的解药会把你打入地狱，永世不得翻身。但在你真正需要了解自我时，却怎么也集中不了注意力。

“马特！”

一小时后在车里，安德莉娅坐在副驾驶座上瞟了我一眼。我没有盯着手机，但为了安全起见，我的手仍死死地捏着它，仿佛修女手不离念珠一般。

“马特，你没事吧？”

“没事，问这干吗？”

“你看起来魂不守舍的，好像以前……”

她把“以前得抑郁症的时候”这几个字生生咽了下去，但我明白她的意思。就算她不说，我也可以感觉到焦虑和抑郁情绪向我反扑过来。虽然它们没有真正扑过来，但却在步步逼近。记忆中那种生不如死的痛苦感觉又回来了，我几乎可以在车内令人窒息的空气中触摸到它。

“我没事，”我撒谎道，“我没事，真的没事……”

整整一个星期，我都躺在沙发上，深陷于焦虑症第11次发作的痛苦之中。

编辑生活

我惶惶不可终日。我没法不这样。惶恐是焦虑症的全部内容。

即将发作的感觉越来越近。我不知自己会发作到何种程度，这太可怕了。绝望似乎没有上限。

我试图分散注意力。然而，根据过去的经验，我知道酒精是碰不得的。因此，我开始做一些曾经帮我爬出黑洞的功课，即那些我一度在日常生活中抛之脑后的功课。我开始注意饮食。我做瑜伽。我尝试冥想。我躺在地板上，把手放在小腹上深深吸气——吸气，呼气，吸气，再呼气——我发现自己原来上气不接下气。

只是一切都困难重重，即便只是早上选择穿什么衣服都让我急得要哭。是的，我以前焦虑过，但这于事无补。你嗓子疼并不会因为以前疼过就痛感减半。

我尝试阅读，但无法集中精神。

我听播客。

我追Netflix上面的新剧。

我浏览社交网站。

我努力好好工作，我认真回复所有邮件。

我每天一醒来就牢牢抓住手机，祈祷能找到带我爬出黑洞的解药。

但是——温馨提示——这毫无作用。

我的心情开始一落千丈。许多“分心之物”只会让我越来越分心。在读T.S.艾略特的《四个四重奏》时，我“从一个分心之物被分心到另一个分心之物”[(2)]。

我盯着一封未回复的邮件，汗毛倒竖，浑身发冷，继而一个字也回不了。然后，我去Twitter上厮混，那里有无数的数字化分心之物，我发现焦虑感越发强烈了。即使只是浑浑噩噩地翻看工作日程，就足以让我产生伤口被撕裂的痛苦。

我改看新闻网络——另一个分心之物，但注意力仍然无法集中。知道这世上有无数受苦受难的人并不能使我正确看待自己的痛苦。它只会令我沮丧无望。与此同时，我还会自叹自怜，这世上这么多人的痛苦看得见、摸得着，我的虽然无影无形，却让我瘫痪如废人，这才最要命！我的绝望感越发强烈。

所以，我决定做点儿什么。

我断网离线。

我好几天不看社交网络，还给电子邮件设置了自动回复。我不看新闻，不看电视，不看任何音乐视频。我甚至连杂志都避之唯恐不及（几年前第一次发作时，杂志上灿烂明媚的图片总是盘踞在我的脑海中，每次我尝试入睡时它们便如鬼魅般疯狂闪现）。

我上床前故意把手机留在楼下。我强迫自己多出门。我的床头柜一片狼藉，横陈着电线、数码产品和我并没有真正看的书。我干脆把

它们通通清理拿走。

在房间里，我尽量躺在黑暗中，诸位得了偏头痛的时候可能也会这样。自20多岁第一次严重抑郁乃至产生自杀念头以来，我一直都很清楚，要想好起来就得学会编辑生活。

编辑意味着拿走。

正如极简主义代言人佐佐木文雄所说的那样，“拥有更少的东西才能真正快乐”。我第一次经历恐慌发作后，在最开始的几天只拿走了烟酒和浓咖啡。不过几年之后的今天，我终于意识到问题的症结在于越来越多的过载。

生活过载。

当然也有科技过载。在目前康复的这段日子里，除了汽车和炉具之外，唯一与我产生互动的科技只有YouTube上的瑜伽视频，看视频的时候我还故意把亮度调低。

焦虑感并没有神奇地消失。当然不会。

焦虑症和智能手机不一样，它没有“滑动关机”的功能。

但我的情绪不再恶化。我渐渐稳定下来。几天之后，一颗心开始重归安宁。

熟悉的康复感很快就来了。戒绝刺激物——不仅仅是酒精和咖啡因，还有一些其他的东西——是康复的一部分。

简言之，我重获了自由。

写这本书的起因

大多数人都知道当今世界会对我们的生理产生影响。尽管如今科技进步，但现代生活却有威胁我们身体的一面。车祸、抽烟、空气污染、“肥宅”生活模式、外卖比萨、辐射和第四杯梅洛葡萄酒。

即使对着一部笔记本电脑也可能对人体造成伤害。整天待在电脑前有可能得“鼠标手”。一位眼镜验光师甚至告诉我，我的眼部感染和

泪腺阻塞是因为盯着屏幕的时间过长。显然，用电脑的时候我们眨眼的频率大为降低。

生理健康和心理健康之间存在着错综复杂的关系，那么，我们是否可以说当今世界和我们的精神状态之间也是如此？在当今世界，我们的生活方式是否会影响我们的所知所感？它是否应承担一定的责任？

应该负责的不仅仅是当今世界中的“物”，还有它的价值观。那些诱发我们贪欲的价值观，那些对工作顶礼膜拜、对玩乐不屑一顾的价值观，那些用我们的所短与他人的所长一较高下的价值观，那些永远让我们产生匮乏感的价值观。

我一天天地好起来了，这时我开始有了写书的愿望——于是就有了这本书。

我已经在《活下去的理由》中写过自己身患抑郁症的经历。不过，如今这本书提出的问题不是“我为什么应该活下去？”这次我的问题的意义更为广泛：“在这个疯癫的世界里，我们该如何不疯癫？”

来自焦虑星球的新闻

我开始做研究了，很快我就发现了一些抓人眼球的标题，它们的受众当然是那些年纪尚轻、眼球容易被抓住的人。众所周知，新闻的目的差不多就是贩卖焦虑。如果贩卖的是宁静，那它就不应该叫“新闻”，而应该叫“瑜伽”或“宠物狗”。因此新闻媒体是个具有讽刺意味的玩意儿，它们一边报道焦虑，一边又激发我们的焦虑。

好了，我们来看看这样一些耸人听闻的标题吧：

“压力和社交媒体引爆精神健康危机，少女人群易中招”——《卫报》

“慢性孤独症是一种现代传染病”——《福布斯》

“Facebook表示，Facebook‘可能让你陷入痛苦’”——天空新闻频道

“青少年自残现象激增”——BBC

“73%的雇员深受职场压力影响”——《澳大利亚人报》

“饮食失调症患者激增，名人过度炫瘦难辞其咎”——《卫报》

“校园自杀屡现，完美压力是祸首”——《纽约时报》

“职场压力急剧上升”——新西兰广播电台

“机器人会跟我们的孩子抢工作吗？”——《纽约时报》

“学童众生相：活着是为了优秀，而不是快乐”——《南华早报》

“焦虑症肆虐校园，心理医生军团进驻助力”——《电讯报》

“网络是否容易引发注意缺陷障碍（伴多动）？”——《华盛顿邮报》

“‘我们的思想可能会被劫持’：科技大佬担心智能手机或引发地狱版乌托邦”——《卫报》

“罹患焦虑症、抑郁症的青少年逐年增多”——《经济学人》

“Instagram：摧毁年轻人心理健康的最毒社交媒体”——CNN

“这座星球上的自杀率为何一路飙升？”——Alternet

正如我前面所说，读这些解读我们为什么会抑郁、会焦虑的新闻其实正在令我们真正焦虑，这真是太讽刺了。而且，这类新闻毫无营养可言，读一遍标题就够了。

我写这本书不是为了告诉诸位这个世界没有指望了，更不是说我们所有人都完蛋了，因为我们已经有了Twitter这张乌鸦嘴。不，当然不是。我甚至也无意告诉诸位当今的世界比以前更糟糕。从某些特定的方面来看，这个世界正在明显好转。根据世界银行的数据，全球极度贫困人口的数量正在急剧减少，在过去的30年里，已有10多亿人摆脱了极度贫困的状态。想想疫苗在全世界拯救了多少儿童的生命，应该是数以百万计吧。2017年，尼古拉斯·克里斯托弗在《纽约时报》上发文指出：“对父母来说，最可怕的事情莫过于丧子之痛，不过现在发生这一人间悲剧的概率只有1990年的一半左右。”因此，尽管暴

力、偏执还有贫富差距一直在折磨着我们人类，但在全球这个大范围来看，我们还是有值得骄傲和期许的理由的。

可问题在于每一个年代所面临的挑战都千差万别且错综复杂。在我们这个年代，虽然许多方面都大为改善，但并非所有的方面都如此。不平等依旧存在，而且还出现了一些新问题。我们常常恐惧或自卑，甚至有自杀念头，虽然我们的物质生活胜过以往任何时候。

我亦深切地认识到，我们没必要一条条地列出现代生活的种种优越之处。例如，卫生医疗、教育或平均收入的改善，这种老掉牙的套路毫无用处。对于抑郁的人而言，这就像一根戳戳点点的手指："数数你有多幸福！你看，所有的人都活得好好的，你哭丧着一张脸干吗？"我希望能通过这本书告诉诸位，我们的感受和我们所拥有的物质条件一样重要。心理健康和生理健康同样不可或缺——事实上，心理健康是生理健康的一部分。从这些角度来看，这个世界肯定有哪里不对劲。

如果当今的世界令我们痛苦，那么无论我们的物质生活有多富足都于事无补，因为心理上的痛苦太憋屈了。这个时候如果有人对你说这是吃饱了撑的强说愁，那就更憋屈了。

我希望在这本书中列出那些令人焦虑不安的标题，顺便和诸位探讨一下，在这个恐慌情绪四处潜伏的世界里，我们该如何保护自己？无论我们拥有多少物质，我们的精神依旧脆弱。诸多精神健康问题明显上升。如果我们认为精神健康至关重要，那么目前我们亟须探寻精神疾病盛行的根源。

精神疾病并非——

流行风尚。

赶时髦。

时尚。

名人效应。

深入了解精神健康问题之后的结果。

始终都是很容易启齿的一件事。

一成不变，今天的精神健康问题并非和过去一样。

阴与阳

好了，这是一个有关两个现实的故事。

诚然，在这个日益发达的世界里，我们许多人都有无数值得庆幸之处。预期寿命增长了，婴儿死亡率降低了，我们衣食无忧。与此同时，横扫所有大陆的世界大战这几十年也销声匿迹了。我们的多种基本物质需求亦得到了满足。因此，我们许多人生活在相对安全的环境之中，最起码头顶有瓦，桌上有饭。但是，解决了这些问题之后，我们是否还有其他问题？社会进步是否会产生新问题？这是自然。

有时我会觉得，我们暂时解决了匮乏的问题，可随之而来的却是过剩的问题。

满世界的人都在用减法来改变自己的生活方式。这种对节制的热爱无处不在，节食就是一个绝佳的例子。再想想，还有盛行一时的纯素食主义或戒酒主义，人们愿意用几个月的时间远离荤、腥、酒、肉。与此同时，还有越来越多的人渴望戒断网瘾。方兴未艾的正念、冥想和极简生活就是对这种过载文化的有力反击——它们是“阴”，能有效调节我们“阳”气过盛的21世纪生活。

崩溃

将最近发作的焦虑情绪按捺下去之后，我开始动摇了。

也许这完全是个愚蠢至极的念头。

我开始怀疑自己每天老琢磨问题到底是不是个坏事，但接下来我意识到，我所指的“问题”确切来说并不是本身已成为问题的问题。事实上，它指的是导致人们在办公室或教室情绪崩溃的原因，它亦是戒

瘾机构和医院人满为患、自杀率一路攀升的原因。最后我决定，我有必要追根溯源。我固然想找到保持积极心态的理由和寻找快乐的方法，但首先得认清现实。

例如，就我个人而言，我必须想明白我为什么害怕自己会慢下来，总是仿佛置身于电影《生死时速》中那辆时速只要降到50英里以下就会自动爆炸的巴士上。我想弄明白我的速度是否与这个世界的速度有关。

原因很简单，也许还有几分自私。我的思绪天马行空，不受控制，我为此心生畏惧，因为我之前已领教过它的厉害。而且，我也深知20多岁时我之所以深陷抑郁症的折磨，部分原因在于我生活的方式。我酗酒、失眠，渴望成为我无法成为的人，还要承受来自社会方方面面的压力。我永远都不想再次陷入那个深渊，因此我必须警惕。我不仅得弄清楚压力要将人们带到哪里去，还必须明白它来自何处。有时，我感觉自己仿佛处于崩溃的边缘，我想知道自己为什么会这样，它的部分原因是不是在于这个世界有时也貌似处于崩溃的边缘？

“崩溃”是个不太具体的词，这也许可以解释这个时代的医务人员为什么要回避使用这个词，不过我们很容易领会“崩溃”所传达的真正意义。从字典解释来看，它有两种含义：第一，机器故障；第二，关系或体系的破裂和失败。

崩溃的警告标志不仅存在于我们自身之内，也存在于这个广泛的世界中。这一点很容易看清。在我看来，这颗星球正在走向崩溃。也许这样说有些危言耸听，但我们都深刻地认识到，从技术、环境和政治等所有层面来看，这个世界正在变化，而且是飞速变化。因此，我们比以往任何时候都有必要知道该如何编辑这个世界，让它永远不会使我们崩溃。

生活如此美好（但是）

生活如此美好。

即便是现代生活也同样美好。也许现代生活尤为美好。我们拥有

亿万种瞬变魔法。我们可以拿起某个设备，与远隔半个地球的人联系。选择度假的酒店时，我们可以参考上个星期在我们青睐的酒店里住过的游客所发表的评论。我们可以看到非洲廷巴克图每一条街道的卫星图像。生病的时候，我们可以看医生、服用抗生素，轻松治愈曾经的不治之症。我们可以去超市买越南的火龙果和智利的葡萄酒。当某个政客说了让我们不爽的话或做了让我们看不顺眼的事，我们可以轻而易举地表达不满。我们访问的信息、观赏的电影、阅读的书籍以及所有的一切其数量之多、范围之广都远胜于以往任何时候。

早在20世纪90年代，微软就打出了“今天你想去哪里？”的标语，它其实是一个带有修辞色彩的问句。在如今这个数字时代，这个问题的答案为“任何地方”。在哲人索伦·克尔凯郭尔[(3)]看来，焦虑可能是“自由带来的眩晕”，但不管怎么说，这种选择的自由真的是一种奇迹。

选择虽无涯，可我们此生有涯。我们没法体验每一种生活，我们没法观赏每一部电影、阅读每一本书或游览这座星球上的每一处胜地。我们必须编辑如洪水一般涌来的选择，而不是被它吞没。我们必须找出对我们有益的，然后将其他的一一放弃。我们不需要另一个世界，我们所需的一切都在这里。

看不见的鲨鱼

焦虑让人沮丧，原因之一在于我们往往很难找出这种焦虑背后的根源。也许根本没有明显的威胁，但你就是惶惶不可终日。它不采取任何行动，却能制造出强烈的悬疑感，就像一部没有鲨鱼的《大白鲨》。

不过现实中往往还是有鲨鱼的，是那种具有隐喻意义、看不见的鲨鱼。原因很简单，即便我们有时觉得自己的担心毫无理由，但事实上理由就在那里。

“你需要一艘更大的船。”《大白鲨》中的布迪警长这样说道。

也许这就是我们的问题。它不是隐喻意义上的鲨鱼，而是隐喻意义上的船。鲨鱼到底在哪里？要想毫发无伤地悠游于茫茫的人生海

洋，我们需要什么样的装备？也许等我们知道了这些答案之后，才能更从容地应对这个世界。

死机

有时我觉得自己的大脑有如开了无数个窗口的电脑，这台电脑的桌面上堆满了东西，杂乱无章。我的内心仿佛有一只不断旋转的彩虹轮，它令我瘫软无力。如果设法关掉一些窗口，将一些项目扔进回收站，那我便能恢复如常。可问题是，所有的这些窗口似乎都很重要，我到底该如何抉择？在这个过载的世界里，我该如何让自己的大脑停止过载？是的，我们的大脑爱想什么就想什么，没人管得着。但有的时候，我们会落到无所不想的地步。我们有时真的必须鼓起足够的勇气，关掉大脑中一些不必要的窗口，将自己重启回正常状态。将自己断开，为下一次重新链接做好准备。

速度比以前更快的一些事物

邮件。

汽车。

奥运短跑运动员。

新闻。

电脑处理能力。

照片。

电影场景。

金融交易。

旅程。

全球人口增长。

亚马孙雨林的乱砍滥伐。

航行。

技术进步。

恋爱与婚姻。

政治事件。

你大脑中的思绪。

一天24小时、一周7天的灾难

“担心”是一个微小而甜蜜的词，有如需要你精心照护的婴儿。然而，担心未来——担心下一个十分钟、下一个十年——却是阻碍我体验和享受当下的一大绊脚石。

我是忠实的灾难主义者。我可不是简单地担心，当然不是。我的担心自有其野心。我的担心无穷无尽。我的焦虑大到无穷，无处不在。我总是鬼使神差地往最坏的地方想，沉迷其中无法自拔。

自记事起，我就一直这样焦虑。我看了许多次医生，最后确信我的大难临头之感源于自己在网上没完没了地搜索，结果被吓出来的一种病。记得上小学的时候，如果母亲接我晚了，我马上就会说服自己她很可能被车撞死了。当然，这种悲剧从未发生，但一直不发生不等于它就没有发生的可能。只要母亲不在那里，我便会立即联想到她也许永远都不会出现在那里。

我的想象力极其丰富，灾难的恐怖画面在我脑海中纤毫毕现，车身扭曲变形，蓝白相间的碎玻璃散了一地，闪着耀眼的光芒。我的大脑被这些画面塞满，很难容下任何理性思维，我无法相信这种灾难不可能发生。如果安德莉娅不接电话，我就会情不自禁地猜测她可能已经从楼梯上摔下去了，或者遭遇了神秘的人体自燃。我担心我会无意中冒犯他人。我担心我没有好好看看自己的特权。我担心人们会蒙冤入狱。我担心人权被践踏。我担心偏见、担心政治、担心污染，担心我的孩子以及子孙后代会从我们手中继承一个污秽不堪的世界。我担心人类会使所有物种灭绝。我担心自己会污染环境。我担心这个世界

有无数人受苦受难，可我对此却无能为力。我担心自己杞人忧天，可结果反而杞人忧天得更厉害。

在真正体验性爱之前，我就已经动不动就想象自己得了艾滋病的悲惨场景了，这让我不得不感叹，英国政府20世纪80年代在电视节目中插播的“反艾”宣传片实在是太深入人心了。但凡我吃的食物味道有一点儿不对劲，我便会立即想象自己因食物中毒住院的画面，即便我这辈子一次都没有食物中毒过。

每次在机场我都会疑神疑鬼，因此我的形迹也会变得可疑。我没法不这样，我就是控制不住自己。

每一个肿块、每一处溃疡、每一颗痣都是潜在的癌症。每一次记忆失误都是阿尔茨海默病的前兆。我的担心无穷无尽，反复循环。更要命的是，这一切还仅仅是我相对正常时的感受。等到焦虑发作时，我的灾难想象便突飞猛进、疯狂运转。

现在回想起这一切，我才明白这就是我的焦虑症的主要特征，即不断地把事情往最坏的方面想，而且，直到最近我才意识到，原来我们的焦虑都是这个世界不遗余力地灌输给我们的。我们的精神状态——无论是真正的焦虑症还是仅仅压力过大——从某种程度上来说，都是社会状态所造成的结果，反之亦然。我很想彻底弄明白这颗焦虑星球的来龙去脉。

感觉有压力和真正的焦虑症之间存在着天壤之别，但两者之间还是有某种关联的，举例来说，就像饥饿和饿死一样——对其中一种有害的东西（例如，缺少食物），对另外一种也好不到哪里去。因此，我痊愈了，只是偶有压力时，致使我情绪略为恶化的诱因往往是那些在我生病时把我逼疯的东西。同理可得，生病时如果你知道什么会伤害你，那在痊愈后也应该尽量避免。痛苦是我们顶级的老师。

除上一节提到的焦虑之外，还有一些更多的焦虑（这世上永远都有更多的焦虑）

——新闻。

——地铁。坐地铁的时候，我脑海中总会浮现所有的灾难画面。列车可能会卡在隧道里，可能会出现火灾，可能会发生恐怖袭击。我也可能会心脏病发作。说实话，我真有一次坐地铁遇险的经历。那时我刚刚从巴黎的地铁里出来，一股催泪瓦斯的烟雾就扑面而来，呛得我喉咙痛。工会工人和警察在地面上开战了，警察果断投放了催泪瓦斯。可问题在于，他们的战场离地铁站太近了。我当时根本不知道地面上发生了什么。我用围巾捂住脸只能勉强呼吸，心中暗忖肯定是发生恐怖袭击了。事实上当然没有。不过，只是这样猜测就足以造成某种心理创伤。正如蒙田[4]所说，“害怕痛苦的人其实已在承受他所害怕的痛苦”。

——自杀。年轻的时候我有自杀倾向，甚至差一点儿从悬崖上一跃而下。最近这几年，我还是老惦记着自杀，不过这种惦记变成了对自杀的恐惧，而非真正想自杀。

——与健康相关的其他焦虑。这类健康问题包括恐慌发作引发的心脏骤停（这种情况太过荒谬，发生的概率极低）、抑郁症（我的抑郁症曾让我“哀莫大于心死”，我一动也不想动，恨不得瘫成烂泥直到永远，仿佛看到了美杜莎[5]的脸被下咒变成了石头）、癌症、心脏病（我因为遗传问题，胆固醇一向偏高）、去世太早、去世太晚、平均死亡率。

——外表。“男人不担心自己的外表”这种说法已经过时了。我就一直很担心自己的外表，我曾定期买《男士健康》杂志，对它顶礼膜拜。为了让自己也如封面上的模特一样帅气，我把健身当成了一种信仰。我担心我的头发——担心头发不够顺滑，也担心脱发。我担心脸上的痣，我曾盯着镜子良久，仿佛这样就能说服它改变心意。如今，脸上的皱纹还是能让我触目惊心，但我的担心少了很多。也许担心衰老的解药有时就是衰老，这真是荒谬而讽刺。

——内疚。有时我因自己不是一个完美的儿子、丈夫、市民和人类有机体而内疚不已。工作太卖力我会内疚，因为这样会忽略家人；工作不够卖力我也一样会内疚。内疚不一定非要有原因，有时它只是一种感觉。

——自卑。我担心空虚，我担心自己无法把它填满。我时常感觉内心有一个空洞，在人生的各个阶段，我一直在想方设法地用各种事物来将它填满，例如，酒精、派对、Twitter、处方药、娱乐性药物(6)、健身、美食、工作、人脉人气、旅行、花钱、挣钱、出书——当然，这些都不能完全奏效。我往洞里扔的东西越多，往往只会使这个洞越来越深。

——核武器。每次只要在新闻上看到核武器（最近它在新闻中的出镜率似乎越来越高），我总忍不住想象蘑菇云从每扇窗户中腾空而起。美国前任陆军五星上将奥马尔·布莱德雷曾说：“我们的世界是核力量上的巨人、伦理道德上的婴儿。我们对杀戮远比挽救生命在行。”如今再看这句话，我还是忍不住打了个冷战。

——机器人。我只是半开玩笑、半认真。我们完全有理由担心机器人在未来是否会成为主宰。我坚决抵制自助结账服务，因为它违反了以人为本的基本准则。不过从另一方面来看，多想想机器人有时能让我们更珍惜生而为人的诱人奥秘。

生而为人，而非有知觉能力的机器人是一大幸事，有五大理由可证明

1. 莎士比亚不是机器人。艾米莉·狄金森不是机器人。亚里士多德也不是。欧几里得当然也不是。毕加索更不是。玛丽·雪莱自然也不是（虽然她在小说里写了机器人）。你钟爱的、心心念念的每一个人都不是机器人。一个人会被另一个人所深深折服。而且，我们是人类。
2. 我们高深莫测。我们不知道我们为什么在这里。我们必须寻找生而为人的意义。机器人存在的意义很简单，它们只是为了一个任务或一系列的任务而生。而我们在这里已有数万代之久，时至今日，我们仍在寻找答案。这个谜越来越吊我们的胃口。
3. 和你只隔了几代人的祖辈既能写浪漫诗，也能在战场上抛头颅、洒热血。他们恋爱，他们跳舞，他们望着夕阳发呆。而未来的机

器人虽然有知觉能力，但它们的祖辈只是自助结账机和出故障的真空吸尘器。

4. 这份列表其实只有四条理由。我这样做纯粹是为了折腾机器人可怜的小脑仁儿。不过我问了几位网友做人为什么比做机器人幸福，他们给的答案五花八门：“自嘲”“爱”“柔软的肌肤和性高潮”“好奇心”“同情心”等。也许有一天，机器人也能进化出这些品质，不过现在我们不妨用这些答案来提醒自己——人类是多么神奇的一个物种！

焦虑止于何处？新闻始于何处？

所有的灾难化思维都荒谬离奇，但蕴含着情感力量。懂得这一点的并非只有焦虑症患者。

广告商懂得这一点。

保险推销人懂得这一点。

政客懂得这一点。

新闻编辑懂得这一点。

政治煽动者懂得这一点。

恐怖主义者懂得这一点。

他们贩卖的不是性。他们贩卖的其实是恐惧。

如今，我们不仅能想象最可怕的画面。我们差不多还能看到。拍照手机诞生之后，我们所有人都成了现场记者，但凡发生了真正可怕的事——恐怖事件、森林火灾、海啸，人们总是站在一边兴致勃勃地拍照。

我们有源源不断的噩梦原料。我们不再像以前的人那样只能通过精挑细选的报纸或电视新闻报道获取信息。如今，我们可以从新闻网站、社交媒体和电子邮件通知获取信息。除此之外，电视新闻也不再像以前那样沉闷。猛料天天都有，层出不穷。新闻越骇人听闻，评分

就越高。

这并不意味着所有的新闻人都喜欢追逐坏消息。从某些新闻媒体唯恐天下不乱的架势来看，他们的确喜欢危言耸听。即便是最正直的新闻媒体也需要高分评价，经过多年的历练，他们深知什么样的新闻能赚高分，什么样的新闻赚不到高分。为吸引眼球，他们不得不放下身段参与无底线的竞争，因此我们看新闻有如源源不断地吸收焦虑症的养分。五花八门的分屏画面、形形色色的新闻发言人头部特写、令人目不暇接的信息滚动条在视觉上生动地呈现了焦虑感。看新闻令我们心神不宁，即便在没有爆款新闻的日子里我们也一样不能幸免。老实说，这个年代不可能没有爆款新闻。

等到惨绝人寰的事件真的发生时，目击者如潮水般地站出来讲述亲历过程，各种猜测满天飞，网络上到处都是手机视频，可这一切并不能让你接近真相。它们描述的只是感觉，与信息无关。如果你发现新闻严重扰乱了你的心智，请立即毫不留情地屏蔽，不要让恐惧侵入你的内心。源源不断的滚动式新闻报道只会让我们瘫软无力、六神无主。除此之外，没有任何用处。

新闻和恐惧操控我们的方式鬼使神差地如出一辙——都是先把焦点对准最可怕的事，然后进行灾难化处理，接下来便源源不断、反反复复地滚动式推送关联信息。因此，如果你要问“我的焦虑止于何处？真实客观的新闻又始于何处？”我也很难回答。

所以，我们有必要牢记以下事项：

不看新闻不可耻。

不上Twitter不可耻。

断网下线不可耻。

---

(1)　1英里约等于1.61千米。

(2)　《四个四重奏》中的诗句。

(3)　索伦·克尔凯郭尔（Soren Aabye Kierkegaard, 1813——1855），丹麦宗教哲学心理学家、诗人。

(4) 十六世纪法国文艺复兴后期人文主义思想家、作家、怀疑论者。

(5) 古希腊神话中的蛇发女妖，任何人直视美杜莎的双眼都会变成石像。

(6) 在娱乐场合使用的药物，实际为毒品。

2　大环境

“我们很少意识到，我们最私密的想法和情感其实从根本上来讲，并不属于我们自己。因为，我们思考所用的语言和图景本身并不是我们自己创造的，而是社会强加给我们的。”

——阿伦·沃茨《反主流文化的文化（文字记录编辑版）》

生活的节奏太快

从宇宙的角度来看，人类的整个历史进程一直在飞速前进。

我们在这里并不算太久。这颗星球大约有46亿岁，而智人这个独特、神奇而矛盾重重的人类物种在这里只有20万年。而且，他们在最近的5000年里才学会使用工具，学会用兽皮做衣服，开始有埋葬逝者的习惯，开始使用略为高级一点儿的狩猎方法。

我们已知的最古老的洞穴艺术很可能来自印度尼西亚，距今有4万多年。从地球的年龄来看，4万多年不过弹指一挥间。但洞穴艺术的历史远比农业古老，因为农业差不多算诞生于昨天。

我们农耕种植的历史大约有1万年。有文字的历史也才不过是最近而已，据我所知，仅仅有少得可怜的5000年。

人类的文明始于美索不达米亚，差不多位于今天地球版图上的伊拉克和叙利亚的位置，距今尚不足4000年。不过，一旦文明诞生，人类的发展便开始脚不点地地一路狂奔。这时，人类可得系好他们共同的“安全带”。金钱。第一个字母表。第一个乐谱系统。金字塔。佛教。印度教。基督教。伊斯兰教和锡克教。苏格拉底哲学。民主的概念。玻璃。剑。军舰。运河。马路。桥梁。学校。厕纸。钟表。指南针。炸弹。眼镜。矿山。枪。更高级的枪。报纸。望远镜。第一架钢琴。缝纫机。吗啡。冰箱。横跨大西洋的海底电缆。充电电池。电话。汽车。飞机。圆珠笔。爵士乐。智力竞赛节目。可口可乐。涤纶

面料。热核武器。登月火箭。个人计算机。电子游戏。讨厌的电子邮件。万维网。纳米技术。

简直是目不暇接。

但这种变化——尽管只发生于过去的4000年——并非一条平滑的上行线。它其实是一条陡峭嶙峋的曲线，其坡度之大足以令任何一个专业滑板运动员胆战心惊。变化也许是一个常数，但变化的速度并非如此。

在这个风云变幻的世界里，你该如何坚守人性？

在探究精神健康疾病的病因时，心理医生往往认为主要原因在于病人的生活突发剧变。这种剧变通常与恐惧心理息息相关，搬家、失业、结婚、收入增加或减少、亲人离世、身患重病、进入奔四大关，等等。有时这种剧变从表面来看还是“喜事”，例如，生孩子、升职，等等。但剧变就是剧变，都可能对人的精神系统造成冲击，就算是“喜事”也概莫能外。

那么，如果这个剧变不是针对某个人的，那会怎样？

如果这个剧变会影响所有人，那会怎样？

如果整个社会——或整个人类群体——处于剧变期，那又会怎样？

到底会怎样？

当然，这些问题都是假设。我的假设是这个世界正在变化。那么，这个世界正在如何变化？

最重要以及最明显的变化莫过于技术上的变化。

是的，我们的确有社会、政治、经济和环境层面的变化，但所有的这些层面都离不开技术，而且必须以技术为基础，所以我们不如先来谈谈技术。

当然，作为一个物种，我们人类一直都被技术所影响、所塑造。

技术是一切的根本。

在远古时代，技术只意味着工具或方法。它意味着语言，意味着生火用的燧石或枯树枝。许多人类学家认为，技术进步是推动人类社会发展的第一大因素。

人工取火、车轮、犁或印刷机等发明不仅能产生直接效益，而且从社会发展的总体影响来看，它们也至关重要。

19世纪，美国人类学家路易斯·H.摩尔根宣布技术发展能开启全新的人类时代。他发现，社会进化分为三个阶段：蛮荒时代、野蛮时代和文明时代。每一个阶段升级到下一个阶段都离不开技术的飞速发展。在我看来，他的说法似乎值得商榷。我不认为技术能提高人的道德，能使人类从“蛮荒”进化至“文明”。

其他专家也提出了不同的看法。

20世纪60年代，一位沉迷于寻找外星人的俄罗斯天文物理学家尼古拉·卡尔达肖夫认为，衡量人类发展的最佳标准莫过于信息。在人类诞生的伊始，我们的基因中几乎只有信息。后来，人类发明了语言、文字和书籍，最后则发明了信息技术。

当代的社会学家和人类学家几乎一致认为，我们正纵深进入一个后工业时代，而且人类发展的速度之快超过以往任何时候。

那么，到底有多快？

根据英特尔创始人之一戈登·摩尔提出来的摩尔定律，如今的计算机处理能力每隔一两年便提升一倍。正是拜这种指数式增长所赐，诸位口袋中一部小小的智能手机处理信息的能力才能远胜于20世纪60年代和房间一般大小的巨型计算机。

但这种突飞猛进的性能增长并不仅限于电脑芯片。事实上，它出现在从数据存储内存到网络带宽的所有技术事物中。这一切都说明，技术不仅在进步，而且进步的速度越来越快。进步造就更快的进步。

如今，计算机可以帮人类制造新型计算机，而且在制造的过程中，人类参与的比例越来越少。这意味着许多人开始担心或盼望“技术奇点”。这是一种引发高烧梦魇或噩梦的元素。“技术奇点”指的是人

工智能的智慧超过最聪明的人类大脑的那个点。到了那个点之后，根据我们的乐观与悲观心态在内心中所占比例，我们要么设法融入新技术，紧跟新技术发展的脚步，最终成为永生不朽、没心没肺、整天怡然自乐的半机器人；要么被有知觉能力的机器人、笔记本电脑甚至烤面包机所控制，沦为它们的宠物、奴隶或盘中餐。

谁知道会怎样？

不过，我们正在朝着这个“技术奇点”发展。全球著名的计算机科学家、未来主义者雷蒙德·库茨魏尔表示，“技术奇点”正在一步步逼近。为强调他的观点，雷蒙德特地写了一本书，而且非常畅销，名字就叫《奇点临近》。

在21世纪伊始，他声称，“我们在21世纪不会经历一百年的发展进程——按现在的速度来看，我们要经历的更像是两万年的发展进程”。雷蒙德可不是科幻电影看多了，或是有点儿像嗑多了药之后神志不清的胡言乱语。他的预测一向很准，命中率极高。举例来说，早在1990年他曾预测计算机会在1998年之前击败国际象棋世界冠军。人们一笑置之。可到了1997年，世界排名第一的国际象棋手加里·卡斯帕罗夫真的败给了IBM公司的计算机“深蓝”。

想想21世纪的前十几年到底发生了什么吧。想想我们的生活变化有多快。

互联网掌管了我们的生活。智能手机越来越聪明，我们对它的依恋越来越深。机器可以对上千个人类基因组进行测序。

自助收银成了新常态。无人驾驶汽车从遥不可及的预言一跃成为活生生的现实世界商业模式，令出租车司机纷纷陷入失业的恐惧。

再想想吧。2000年，没人知道自拍是什么。Google才诞生不久，还远远没成为一个动词。那一年没有YouTube，没有视频博客，没有WhatsApp，没有Snapchat，没有Skype，没有Spotify，没有Siri，没有Facebook，没有Twitter上火得一塌糊涂的动图，没有Netflix，没有iPad，没有像LOL、ICYMI这样的缩写，没有“笑到飙泪”的表情符号，几乎没有人有卫星导航，你一般只在相册里看照片，那个时候“云”还只是一种能带来雨的东西。甚至写到这一段的时候，我就意

识到我写的内容很快也会过时。也许再过几年，我会发现这张列表遗漏了大量的新玩意儿，因为无数技术品牌和产品发明尚在酝酿之中，也许不久之后就会面世——技术发展得如此之快也着实令人尴尬。好好想想吧。想想一项技术不出几年就会落得“人老珠黄”的下场。想想传真机、砖头手机、激光唱片、拨号式调制解调器、Betamax录像机、VHS录像机、第一款电子阅读器、曾经显赫一时的网站GeoCities和搜索引擎AltaVista。

因此，不管你我如何看待技术奇点的前景，有两点是确信无疑的。第一，我们的生活越来越依赖技术；第二，技术的发展速度正在不断加快。

如果技术一直是社会变革的根源，那么这种令人眼花缭乱的技术发展速度势必会引发其他的变革。我们正在走向无数个其他的奇点。一个又一个没有退路的临界点。也许我们已走过一些这样的奇点，只是浑然而不自知。

这个世界变化快，但有一些方面的变化并非100%美好

从某些方面来看，这个世界也许正在飞速发展，但这样的发展速度却不能使我们所有人保持一颗平常心。某些方面的变化——尤其是技术引发的变化——来势过于凶猛。例如：

——政治。如今的政治呈左、右两极分化，一部分原因在于社交媒体带来的“回声室效应”[(1)]和网络骂战，导致妥协、共识和客观事实似乎成了过时的概念。这个世界沦为了美国社会科学家雪莉·特克尔所形容的世界——我们依赖技术而非彼此。其实我们向彼此展示自我时，无须有任何伪饰，只需保持自己的本真即可。这样的变化当然有诸多美好的方面。由于互联网具有扩散性，许多慈善事业、公益活动得以迅速引起人们关注。如今的人们越来越关注心理健康，原因也在于此。但是，并非所有的变化都是美好的。社交媒体上满天飞的假新闻，Twitter机器人恶意操纵政治话语，越来越多的网络泄密隐私，我

们的政治局势正在被一种诡异而不可逆转的方式引导和操纵。

——工作。机器人和计算机正在剥夺我们工作的权利。老板正在剥夺员工的周末。工作的人性化正在节节败退，仿佛人活着就是为了工作。可工作之所以存在，难道不是为了服务于人类吗？

——社交媒体。媒体的社交化已迅速席卷了我们的生活。对于我们这些使用社交媒体的人而言，Facebook、Twitter和Instagram页面就是我们的脸面。这能有多健康？我们看到道德沦丧的现象层出不穷，越来越多。剑桥分析公司以不当手段窃取数千万Facebook用户的心理分析数据，继而用这些数据来影响选举结果。除此之外，社交媒体还会引发其他严重的心理问题。我们没完没了地展示自己、包装自己，犹如一个假装自己是薯片的土豆。我们无时无刻不在欣赏他人的精装版，羡慕他们活色生香的生活，再慨叹自己的平庸。

——语言。伦敦大学学院的一项研究表明，英语正在以前所未有的速度悄然变化。文本聊天、缩写词、首字母缩略语、表情符号和动态图逐渐成为沟通的辅助手段，技术进步已悄然影响到了我们的语言（想想几百年以前吧，印刷机的出现使拼写和语法实现了标准化）。因此，技术不仅影响了人们交流的内容，还影响了他们交流的方式。在这个时代，数以百万计的人上网聊天的时间比面对面聊天的时间还多。才不过短短一代人而已，人们交流的方式就发生了如此大的转变，这在以前是不可想象的。就其本质而言，这不算是坏事，但绝对值得关注。

——环境。不过有些转变显然是坏事。而且坏得毫不掩饰，坏到令人发指。地球环境的变化越来越触目惊心，以至于一些科学家不得不表示我们——或我们的星球——已进入一个全新的阶段。2016年，几位享誉世界的科学家在开普敦召开的国际地质大会上宣布，自上次冰河时代以来，历时1.2万年之久的气候稳定期“全新世”已经完结，全新的地质时代“人类世”早已来临。对于这些科学家而言，二氧化碳排放量剧增、海平面上升、海洋污染、塑料制品产量不断增加（根据世界经济论坛的数据，目前塑料制品的产量比20世纪60年代增长了20倍）、大量物种迅速灭绝、森林砍伐、工业化养殖捕捞和城市发展意味着我们已到达一个全新的地质时代。所以，从本质上来说，现代人

的生活其实是在一点一点地“谋杀”这颗星球。有毒的社会当然会毒害我们，这一点也就不足为奇了。

将来时态

这个世界发展得太快，现在时态仿佛等同于将来进行时态。有一次，我看到一段网络爆款视频，一个真人大小的机器人在视频中表演后空翻。那一刻，我感觉现实有如科幻电影。

经过潜移默化，我们习惯于向往未来，“拥抱”未来，“放下”过去。消费主义的核心便是鼓励我们“看着锅里”，而非“吃着碗里”。这几乎是导致抑郁的绝佳配方。

我们不喜欢活在当下。在后天的训练下，我们习惯于活在别处——未来。小时候，我们被送进幼儿园或学前班。“学前班”顾名思义，就是上小学之前的教育，它不断提醒我们未来的方向。是的，上学，上学。可等到我们略长几岁进入了小学，家长和教师便开始循循善诱，鼓励我们用功学习，顺利通过一门又一门的测验。最后，这些测验逐渐进化为真正的大考，我们都知道，这样的大考会决定我们人生关口的走向。例如，到了16岁或18岁，我们该决定是上大学还是闯荡社会。即便我们升入大学，也并非意味着从此便高枕无忧。大学有更多的测验，更多的大考，更多迫在眉睫的决定，更多的“你如何看待几年后的自己”，更多的“你打算以后从事什么工作”，更多的“你该为自己的未来好好打算了”，更多的“从长远来看这对你有好处”。

被灌输了这些教育理念后，我们渐渐学会了一种逆向思维。一种披着数学、文学、历史、电脑编程或法语的外衣，实则为“未来学”的思维，它教会了我们永远心系别处。于是，我们心心念念的是未来的考试，未来的工作，未来长大成人的自己。

学习不再是为了学习本身，而是为了在将来谋得某种利益。这样一来，做人的乐趣便少了许多。我们本是会思考、会感知、会创造艺术、求知若渴的高级动物，学习本是我们了解自己、了解这个世界的一种手段。学习的最终目的便是它本身。它带给我们的远比我们罗列

在简历上的证书和成绩要多得多。它是我们活在当下、享受现在的途径之一。

我逐渐意识到我曾经的诸多抱负错得有多离谱。我把当下抛得太远太远，我总是一心盯着前方，总是渴望更多。我得让自己沉淀下来，好好享受现在。正如幼时奶奶对我说的那样，“随遇而安，知足常乐”。

目标

等你考出好成绩你就圆满了。

等你上大学你就圆满了；等你上名牌大学你就圆满了；等你找到好工作你就圆满了；等你加薪你就圆满了；等你升职你就圆满了；等你自己做老板你就圆满了；等你有钱你就圆满了；等你在撒丁岛买下一片橄榄园你就圆满了。

等有人能深情地凝视你，你就圆满了；等你恋爱你就圆满了；等你结婚你就圆满了；等你生孩子你就圆满了；等你的孩子一点儿都没长偏，和你的期望严丝合缝地一致，你就圆满了。

等你离开父母你就圆满了；等你有钱买房你就圆满了；等你还清房贷你就圆满了；等你在郊区买下一座豪宅，有大花园、有邻居在7月阳光明媚的星期六邀请你参加烧烤派对，你可以悠闲地看着孩子们在微熏的夏风中嬉戏，你就圆满了。

唱歌会让你快乐。对着一群人唱歌会让你快乐。等你的首张专辑不仅斩获格莱美大奖，而且横扫包括拉脱维亚在内的32个国家的音乐排行榜榜首，你就真正圆满了。

写作会让你快乐，等书出版你就圆满了；等书一版再版，你就圆满了；等你的书变成畅销书，你就圆满了；等你的书变成排名第一的畅销书，你就圆满了；等你的书拍成电影，你就圆满了；等你变成J.K.罗琳，你就真正圆满了。

等有人喜欢你，你就圆满了；等有更多的人喜欢你，你就圆满

了；等每一个人都喜欢你，你就圆满了；等你变成所有人的梦中情人，你就真正圆满了。

等你变成帅哥，你就圆满了；等你帅到惊艳，你就圆满了；等你有丝般光滑的肌肤，你就圆满了；等你有平坦的小腹，你就圆满了；等你有六块腹肌，你就圆满了；等你有八块腹肌，你就圆满了；等你的每一张照片都能在Instagram上获得至少一万个赞，你就真正圆满了。

等你摆脱了种种尘世的疾苦悲哀，你就圆满了；等你飞升上天与宇宙融为一体，你就圆满了；等你成为宇宙本尊，你就圆满了；等你成为高高在上的神灵，你就圆满了；等你成为司掌所有神灵的万神之王，你就圆满了；等你成为宙斯幽居于奥林匹斯山上的云端之中统治着浩瀚无际的天空，你就真正圆满了。

也许。也许是吧。

也许这样你才能心满意足。

也许

也许快乐和作为个体的我们无关；也许快乐不是某种来到我们身边的东西；也许快乐是某种我们散发出去——而不是吸收进的东西；也许快乐不是我们应该得到的与自己的资历相称的东西；也许快乐不是我们能够得到的东西；也许快乐是我们已有的东西；也许快乐是我们能给予的东西；也许快乐不是一只可以用捕网捕捉的蝴蝶；也许这世间并无获得快乐的既定之法。也许只有也许。如果艾米莉·狄金森所说的“永恒由无数个当下组成”成立，也许我们就可以得出：当下由无数个也许组成。也许人生的意义在于放弃确定性，勇敢拥抱美妙的不确定性。

---

(1) “回声室效应”在媒体上是指，在一个相对封闭的环境中，一些意见相近的声音不断重复，并以夸张或其他扭曲形式重复，令处于相对封闭环境中的大多数人认为这些扭曲的故事就是事实的全部。在现今社会中，互联网的应用，社交媒体的发展，令这个现象更加明显，因为部分商业网

站会根据搜索结果记录提供相近性质的网站资料。

3　颜值不能决定你的心情

“如今的年轻人真是太诡异了，他们居然把扭曲失真的照片当作客观原貌。”

——黛茜·雷德利解释自己退出Instagram的原因

郁郁寡欢的美人

纵观整个人类历史，从来没有一个时代像现在这样充斥着如此多的美容产品和服务，只要我们想变得更年轻、更漂亮，总可以找到一大堆的解决方案。

日霜、晚霜、护颈霜、护手霜、去角质霜、美黑喷雾、睫毛膏、抗衰老精华液、消脂霜、面膜、遮瑕霜、剃须膏、剃须刀、粉底霜、口红、家用脱毛蜡套装、修复精华油、毛孔收缩精华液、眼线笔、肉毒杆菌、美手护理、美足护理、微晶换肤（从名称来看，它似乎是一种介于21世纪去角质护理和中世纪酷刑之间极为奇葩的杂交型美容项目）、泥浆浴、海藻裹体护理和技术日趋成熟的整容手术。还有面部修毛器、鼻毛修剪器、阴毛修剪器（或“美体护理器”）。如果你够造作，甚至还可以做肛门漂白手术（“私处漂白”可是如今红得发紫的二级市场）。

在这个充斥着美容博客、美妆博主、在线健身教练的时代，美容美体的建议可谓是满坑满谷，其数量之多前所未有。节食减肥书、健身房会员卡、YouTube上打造“人鱼线”“马甲线”的健身视频、“健身英豪”视频和“面部瑜伽”视频满天飞，对我们施以全方位地轰炸。如果以上这些都不起作用，没关系，我们的手机上还有无数美颜神器和自拍滤镜呢。只要我们够饥渴，大可以把自己变成如梦似幻的天仙，使镜中的自己和自拍滤镜中的自己有着云泥之别。女人们沉迷于这种自欺欺人的游戏不能自拔，越来越多的男人亦加入进来。为了美美美，他

们陷入了前所未有的癫狂。

是的，尽管我们有成千上万种变美的方法和花招，但许多人仍然嫌弃自己的模样。2015年，《时代》杂志刊登了市场研究公司GFK集团的一项调查结果，它可是有史以来规模最大的一项针对外表的调查，受访者遍布世界各地。据调查结果显示，数以百万计的人不喜欢自己的外表。举例来说，在日本，38%的人对自己的外表极不满意。这项调查有一个颇让人玩味的发现，那就是你对自己外表的满意程度更多地取决于你所在的国家，而不是你的性别。从全球范围来看，人们越来越担心自己的外表，男人也概莫能免。事实上，他们和女人的焦虑程度不相上下。

如果你是墨西哥人或土耳其人，你照镜子的时候很可能不会心生恨意，因为这两个国家70%以上的人对自己的外表“非常满意”或“相当满意”。相比之下，日本、英国、俄罗斯和韩国这几个国家的人就自惭形秽得多。

为什么这么多人——除墨西哥人和土耳其人之外——对自己的外表如此自卑呢？我想无外乎以下几种原因：

1. 尽管如今美容整形手段多如牛毛，但在我们心中，美的标准亦在不断加码。
2. 各式各样的美人层出不穷，我们所承受的轰炸之猛烈也可谓是亘古未有。不仅仅是电视、电影银屏和广告招牌，还有社交媒体，所有人都在以最佳面貌示人，大多数人的形象经过了滤镜的美化。
3. 人们越来越敏感，对自己的外表也随之越来越焦虑。2017年，美国国家生物技术信息中心发布了一项调查报告。这份报告的作者认为，对自己外表不甚满意的人通常“高度神经质，其依附模式(1)更倾向于焦虑型和恐惧型，而且看电视的时间更长”。
4. 许多人认为，外表问题就是个钱的问题，只要钱用得足（投资于化妆品、健身杂志、健身餐、健身房会员卡等），母猪都能变仙女。可事实并非如此。而且，即便美到倾国倾城，你还是一样会

焦虑于自己的外表。日本、俄罗斯和墨西哥、土耳其一样都有无数标致的美人儿，可许多美艳绝伦的模特还是担心自己的外表，她们的焦虑程度更甚于不以走T台谋生的普通人。

5. 我们仍然无法永生不灭。所有的这些产品只是使我们看起来更年轻、更精神，更不像半截入土的老人，它们并没有解决根本性的问题。它们不能使我们真正年轻。娇韵诗和倩碧生产了无数抗衰老面霜，可使用这些产品的人还是会一天一天老下去。它们只是让我们更害怕衰老，这在一部分程度上要拜数以十亿美元计的营销广告所赐，如今的我们越来越以皱纹和衰老为耻。我们有多渴望年轻，就有多害怕衰老。所以，如果我们能坦然接受衰老，接受自己的皱纹和别人的皱纹，也许这些广告就不会如此声嘶力竭地摇旗呐喊了。

不安全感与你的脸蛋无关

我曾是学校个子最高的男孩，但骨瘦如柴。为了长胖一点儿，我暴饮暴食，大杯大杯地给自己灌啤酒。现在我才意识到，当时我的身体很可能有一点儿畸形。我讨厌镜中的自己，憎恨这副皮囊下的自己。我曾一口气做50个俯卧撑，咬紧牙关忍受疼痛，只为能变身为尚格·云顿那样的猛男。我对自己的身体不只是反感，而是深入骨髓的憎恨。这种身体上的羞耻感强烈到无以复加，以至于你可能会认为只有女人才会有这种感觉。我真希望自己能穿越时光，告诉那个时候的自己：“不要这样，外表一点儿也不重要，放松一点儿。”

我曾对脸上的一颗痣深恶痛绝，和所有神经质的青少年一样，我拿牙刷狠命刷，希望能把它刷掉。不过问题永远不在于那颗痣。问题在于我用缺乏安全感的眼光审视我的脸。现在的我挺喜欢那颗痣的。我不知道当年它为什么如此困扰着我，我也不知道自己为什么盯着镜中的它，满心希望它不存在。

哈姆雷特对罗森克兰茨说，“其实世事并无好坏，全看你如何去想”。他指的是丹麦，但这句箴言也适用于我们的相貌。人们的自卑感可能是后天潜移默化而来的，不过他们没必要这样，因为一个人的

感受其实和他们所担心的事情毫无关系。所以，尽管许多人知道肥胖的危害，但很少有人能看出这种对外表的过度关注其实也是一种危害。如果我们自卑于自己的外表，我们必须解决的有时应该是这种自卑感，而不是真正的外貌问题。

佛罗里达州立大学的帕梅拉·基尔教授专门研究饮食失调症以及与男性、女性身体意向[2]相关的问题。她总结，一个人如果不满意自己的外表，改变外表绝不会解决他或她的心理问题。“到底什么能真正让你更快乐、更健康？”2018年年初，她开始思考这个问题，并发表了她最近的调查结果。“扔掉十磅赘肉还是扔掉针对体形的有害心态？”人们对自己的体形不再忧心忡忡时，受益的不仅是他们的心理，还有他们的身体。“如果人们喜欢自己的身体，他们往往会善待身体，而不是视它如死敌，甚至视它如一件物品。这可是一个强有力的理由。因此，如果我们的新年计划是减肥，那可得三思了”。

这也许可以解释为什么肥胖率一路飙升。如果我们多喜欢自己的身体一点儿，自然会对它好一点儿。

有的人过于担心金钱问题，结果反而消费无度，购物成瘾。担心体形也是同样的道理，并不是越担心身段就越完美。

从传统来看，纠结于自己的外表、强迫自己吃健康的食品、考虑大腿缝之类的细枝末节、设法塑造海滩女郎的热辣身体一直是女性的专利，这是因为广告商给女性施加了排山倒海的压力。可如今越来越多的男人也深陷于压力之中，他们渴望比大多数纯天然的男人更帅，他们渴望拥有健身教练的体形，他们追求完美的自拍，他们以自己的外貌缺陷为耻，头发变白了或脱发了他们便会惶惶不可终日。在这个时代，女性的外貌焦虑固然是前所未有地强烈，但我们非但没有减少女性的压力，反而一手引发了男性的外貌焦虑。某些领域似乎存在着扭曲的男女平等理念，我们似乎试图使所有人拥有平等的焦虑，而不是平等的自由。

就在刚才浏览Twitter的时候，我看到了一篇别人推送给我的文章，标题赫然是“猛男性玩偶有望于2019年之前面世”。文章源于《纽约时报》，还配了性玩偶的图片——皮光肉滑，肤色均匀得极不真

实，头发光滑浓密，绝不可能脱落。当然，仿生的美女性玩偶也在开发之中，而且消费者对此热情更高。如今我们膜拜的对象还只是杂志封面上修过图的模特，那等到下一个阶段，我们的偶像会不会升级为完美无缺、毫无瑕疵的机器人？既然这么欲壑难填，我们为什么不上天追星揽月逮彩虹呢？

艾丽丝·沃克写道："在大自然中，万物皆有瑕疵，却又尽善尽美。树木可能盘根错节，怪异诡谲，但仍然极具美感。"我们的身体绝不可能像仿生性玩偶那样紧实匀称，永不衰老，因此我们得学会接受现实，摒弃社会灌输给我们的不现实的理念。即便没有理想中的完美身材，我们也应该安之若素，甚至喜欢上我们纯天然的身体。厌弃自己的身体于事无补，它并不能让我们变美。相反，它只会侵蚀我们的情绪。我们远比最英俊、最美貌的仿生型性爱机器人优秀得多。我们是有血有肉的人类。就算没有他们那样完美的外表，我们也不应以此为耻。

海滩随记

哈喽。

我是海滩。

我由海浪和洋流塑造而成。

我的前身是侵蚀的岩石。

我与大海相依相偎。

我在这里已有数百万年之久。

自生命诞生起我就一直在这里。

现在我要给你讲几句大实话。

我不在乎你的身体。

我是海滩。

我根本懒得看你的身体。

我对你的体重指数毫无兴趣。

即便你的八块腹肌肉眼可见，我也不会多看一眼。

我完全无视。

人类已繁衍了20万代，你只是其中之一。

我已见过你所有的先祖前辈。

你的子孙后代我还会一一过目。

不过，你的后代不会有很多。抱歉。

我听见了大海的私语。

（大海讨厌你。“投毒者”。大海就是这样称呼你的。有点夸张吧，我知道。但大海就是这样的秉性。夸张而造作。）

我还要说点儿别的。

甚至海滩上的其他人也不在乎你的身体。

他们真的不在乎。

他们要么盯着大海发呆，要么纠结于自己的外表。

即便他们在乎，你为什么又要在意？人类为什么要担心一个陌生人的看法？

为什么不能像我这样淡定呢？不如躺倒任凭海浪冲刷吧。允许自己回归自然，重现最初的本真。

就这样。

只做一片海滩。

如何停止害怕衰老

1. 无数调查结果表明，老年人其实并不害怕衰老。我所能找到的最近的一项调查来自民意调查机构NORC[3]。2016年，NORC调查

了3000多名成年人，结果发现，对于衰老这个问题，老年人的心态比年轻人乐观得多：在30多岁的受访人群中，46%的人表示他们对衰老持乐观态度；可在70岁以上的受访人群中，这个比例高达66%。从结果来看，担心衰老似乎正好证明了你还年轻。对衰老持乐观态度的主要原因在于老年人的豁达开朗。韧性、适应能力似乎与年龄成正比。

2. 衰老在所难免。衰老是不可逆也不可挽回的自然规律。我们吃健康食品，坚持健身，理性而自律地生活，但最终还是会走向衰老。我们的80岁生日还是会如期而至。是的，如今的我们寿命更长，更有可能活到80岁，但仍然无法刹住时光之轮。事实上，等我们死了心，反而会更放心。既然无法挽留时光的脚步，那也就无所谓害怕了。诺拉·艾芙隆[4]曾写道：“人人皆有一死。你只能徒唤奈何。无论你是否一天吃六颗杏仁，一样于事无补。”

3. 你觉得衰老会引发这样或那样的问题，不过你的预测有可能失之现实。你并不是占卜师诺查丹玛斯。你无从知道自己老了之后会变成怎样。举例来说，你不知道自己的大脑是会衰退还是会像马蒂斯那样越磨越犀利（马蒂斯是法国著名的画家、雕刻家和版画家，他毕生最得意的几件作品就创作于他80多岁高龄之时。）

4. 未来是不真实的，未来是抽象的。我们所知的只有现在，一个又一个的现在。现在是我们必须栖息的所在。你老去后的版本有数十亿个，但现在的你只有一个版本。所以不如安心专注于现在的版本。

5. 不要恐惧，否则你迟早会后悔。布龙尼·韦尔是一位临终关怀护士，她写了一本《临终前的五大遗憾》，并在书中分享了她和生命走到尽头的老人们聊天的体验。在老人们的五大遗憾中，高列榜首的是恐惧。布龙尼的许多病人都痛恨自己虚掷了一辈子的光阴用于担心和恐惧，大限将至时他们懊悔不已，生命被恐惧一点一点地吞噬，担心他人如何看待自己，担心使他们无法真正做自己。

6. 拥抱，不要抗拒。摆脱年龄焦虑的方法也许就是摆脱所有焦虑的

不二法门。接受，不要抗拒。不要抵触，用心感受。不要打肉毒杆菌。不如做一些无需手术刀的精神手术。重新定义美的概念。做一个反对营销的反叛者。期待做一个成熟睿智的老者，有如熔化的蜡烛一般散发精致而复杂的优雅之美。做一张有一万条街道的地图。做日落时的橙红色，因为它远比日初时的粉红色更能打动人。做敢于坚持真我的自己。

---

(1) 依附理论最初由英国精神分析师约翰·鲍尔比提出，他试图理解婴儿与父母相分离后所体验到的强烈苦恼。虽然鲍尔比主要研究理解婴儿与照护者之间的关系，但他相信从“摇篮到坟墓”的全部人生阶段都具有依附性。所以，依附理论后来泛指为了得到安全感而寻求亲近另一人的心理倾向的理论。

(2) 身体意向是指个体对自己身体的认知和评价，是个体自我意识中最早萌发的部分，也是自我概念的一个重要的基础部分。

(3) National Opinion Research Center，芝加哥大学全国民意研究中心。

(4) 诺拉·艾芙隆，美国编剧、导演、制作人、演员。

4 关于时间

恐惧与时间

“我们唯一需要恐惧的是恐惧本身。”这句名言源于罗斯福总统1932年的就职演讲，它对我影响至深，我很可能大半辈子都会细细回味。在我第一次恐慌发作期间，它就经常跳出来嘲笑我。我当时想，恐惧已经够可怕了。即便是现在写这本书，这句名言仍在我的脑海中盘旋。和“时间会治愈一切”以及所有著名的心灵鸡汤一样，它也有充分的理由沦为心灵鸡汤——因为它蕴含着强大的真理。

我大半的恐惧源于时间本身。我害怕衰老。我害怕我们的孩子终将衰老。我害怕未来。我害怕痛失亲朋好友。我害怕迟交工作。即便是现在写这本书，我还在担心到了交稿期我交不出书稿。我担心自己浪费时间。我担心自己虚掷光阴。在研究时间这个问题时，我开始疑惑，我们现在的时间理念是不是暂时性的？未来是否会被新的时间理论所取代？我们的时间观过去就是如此吗？有没有一种方法能帮我们摆脱恐惧，与时间的嘀嗒声乃至于光阴岁月建立一种全新的关系？我想，如果要探寻我的思维——或许也包括诸位的思维——与现代世界的互动方式，也许必须先研究时间本身。

刹住时间的车轮

钟表并非自古就有。在人类大半的历史长河中，像“五点差一刻”或“四点三刻”这样的概念毫无意义。

新石器时代的原始人可不会一早醒来就因为自己睡过了头，没法参加九点整的管理会议而懊恼不已，起码迄今为止我们还没发现任何一幅新石器洞穴壁画上有这样的场景。在很久很久以前，人类只有两种时间。日与夜。白与昼。醒与眠。当然，那时人类还有其他的时间。例如，吃饭的时间、狩猎的时间、斗殴的时间、放松的时间、娱

乐的时间以及接吻的时间，但这些时间不会用时钟上的数字以及没完没了的刻度予以人工标注。

人们最初使用计时工具时，还把这种简单的二元结构看得相当神圣。毕竟，无论是古埃及人观察计时方尖碑的日影变化，还是古罗马人观察日晷上的投影，他们都只能在白天进行。即便在14世纪初叶，机械钟最初出现在教堂等建筑物的墙面上时，它们的主要作用也不过是点缀而已。那时的时钟通常没有分针，附近的人从自家卧室的窗户望过去往往也看不清楚时间。

怀表诞生于16世纪，和备受消费者热捧的商品一样，它最初是高贵身份的象征，是权贵阶层的新奇爱物。16世纪中叶，一块上档次的怀表在英国的售价高达15英镑，要知道在那个年代，农民一年都挣不到15英镑。花这么大一笔钱买来的怀表居然还没有分针。不过就在这个时候，怀表似乎开始使人们对时间产生了一点点焦虑感。或者至少使他们开始焦虑地看时间。

1665年，英国日记作家塞缪尔·佩皮斯在伦敦生平第一次买了一块怀表（“精致的小玩意儿”），很快他就意识到，有了这种便利固然能给你一种自由，但却会以牺牲另一种自由为代价。我相信，今天的许多网友也会深有同感。塞缪尔在5月13日的日记中这样写道：

可是我的老天啊！这块挂在我身上的旧怀表虽然价值千金，可它愚蠢而幼稚，我实在受不了一整个下午坐在马车里把它握在手里当祖宗一般供着，还害得我没完没了地看时间，估计都看一百次了。有了它之后我还动不动就感叹：“我以前那么长时间没怀表是怎么活下来的？”不过现在我想明白了，这玩意儿就是个祸害，我决定下半辈子再也不戴这劳什子了。

有智能手机或Twitter账户的人肯定会联想到强迫行为。一刷二刷三刷……只为看上一眼。当这种看表刷手机的能力成了一种强迫行为时，我们往往会发现自己开始怀旧了，恨不得回到曾经那个无法看表、刷手机的年代。

佩皮斯的怀表其实算不上极品，甚至连上品都不够格。那时的技术太过落后，用一年的收入买这种垃圾货简直是亏到血本无归。不过

在1665年，所有的怀表都不是什么好货色，至少时间都不准。十多年后，控制手表摆轮速度的游丝方才问世，这时怀表的时间才准确了一点点。

自此以后，我们测定时间的方法自然迅速升级换代。如今我们已迈入了原子钟的时代。这种钟精准到丧心病狂，令人发指。举例来说，2016年德国物理学家建造了一座精准到令人叹为观止的钟，15亿年内的误差不会超过一秒。这样看来，德国物理学家现在再也不能拖延工作了，因为他们不再有任何借口。

我们太在意数字上的时间，从而忽略了自然的时间。几千年以来，人们也许一直在早上七点起床。可在最近这几个世纪，我们起床只是因为到了早上七点。我们之所以在一天中某个特定的时候去上学或上班，不是我们自然的生物钟使然，而是因为我们的计时工具提醒我们到点了。我们把自己的生物本能地交给了时钟。我们逐渐被时间所奴役，不复为时间的主人。我们因时间而懊恼悔恨。我们慨叹时间都去哪里了。我们沉溺于时间不能自拔。

一通电话

“马修？”电话那头的人是母亲。只有她会喊我“马修”。

“嗯。”

“你在听我说话吗？”

“嗯，是的。你说你要去看医生……”

真可耻，我根本就没听。我其实在怔怔地盯着一封写了一半的邮件发呆。所以，我改变了策略。我决定说实话。

“对不起。我在用电脑。我很忙，现在可能没时间……”

母亲叹了一口气，我瞬时就听见了她的叹气声，即使她离我有200英里。“我知道忙的感觉。”

我们需要本已拥有的时间

客观来说，我们的时间应该比以前任何时候都多。我的意思是，考虑一下科技的发展吧。在过去的一个世纪里，发达国家的人平均寿命翻了一番。不仅如此，我们还有帮我们节省时间的设备和技术，其数量之多前所未有。

电子邮件比信件快。电热器比生火快。洗衣机比我们在水龙头旁或河边用手搓洗衣服更快。等头发自然干、奔波10英里、烧开水、搜索数据等曾经一度烦琐费力的工作，如今几乎不费什么时间。我们有了省时省力的设施，例如，拖拉机、汽车、洗衣机、生产线和微波炉。

然而，我们大多数时候还是觉得自己成天忙得脚不沾地。我们动不动就说："如果我有时间，我想看更多的书／学一种乐器／去健身房／做一些慈善工作／亲自煮饭／种草莓／看望老同学／参加马拉松训练……"

我们往往每天都希望自己有更多时间，但这毫无用处。显然，问题不在于我们缺少时间，而更多地在于我们除了时间之外的一切都有过载之嫌。

记住

感觉没有时间并不等于你真的没有时间。

感觉自己丑陋并不等于你真的丑陋。

感觉焦虑并不等于你必须焦虑。

感觉自己无所作为并不等于你真的无所作为。

感觉自己缺乏某样东西并不等于你真的不够完整。

5　生活过载

万物皆过载

在如今的这个世界，万物皆过载。

只要想想某一类事物即可。

举例来说，就想想你手中的这件物品——书。

世面上的书多如牛毛，而诸位出于这样或那样的原因选择了我写的这本书，在此我要向诸位致以诚挚的谢意。不过，当你读这本书的时候，也许会痛苦地意识到还有许多其他的书你都没有时间读。我在此并无意恫吓诸位，但其他的书真的太多了。《心理牙线》[(1)]是一家严重依赖Google数据的网站，该网站统计得出，根据保守的估计，全世界共有134,021,533种书。这还只是截止到2016年的数据，如今估计应该又多出好几百万种了。不过不管怎样，134,021,533这个数字从本质上来说已经相当惊人了。

这种情况并非一直如此。

在过去我们可没这么多的书，原因显而易见。在印刷机发明之前，书都是手写的，甚至要写在黏土、纸莎草、蜡板和羊皮上面。

即便在印刷机问世后，我们的阅读材料也并不多。根据大英图书馆的数据，16世纪早期的英国读书俱乐部往往难以为继，因为当时的英国每年出版的书不过40种左右。这样来看，书迷们“追书”就轻松多了，完全可以把出版的每一本书都追完。

在一家想象中的读书俱乐部，一位想象中的会员可能会这样问：“你们都在看什么书呢？”

他得到的回答很可能是“有什么看什么呗，塞德里克”。

然而，这种局面很快就被打破了。到了1600年，英国每年出版的

书暴涨到400种左右——是一个世纪之前的10倍之多！

人们说，湖畔派诗人柯勒律治是世上最后一个阅尽天下书的人，不过从技术上来说这不可能。他于1834年去世，那个时候的书已有数百万种。不过有趣的是，当时的人居然认为阅尽天下书是有可能的。现在已没人相信这种胡话。

众所周知，即便我们打破了速读的世界纪录，我们能读完的书仍然还是现存所有书中的沧海一粟。我们淹没于书的海洋之中，正如我们淹没在电视剧的海洋中一样。然而，我们一次只能读一本书或看一部电视剧。万物皆可以呈几何指数增长，但我们自身永远只有一个。我们不可能有分身之术。正所谓互联网无限，而我们有限。要想享受生活，我们也许得想想有什么书我们永远无法读、有什么剧我们永远无法追、有什么话我们永远不能说或者有什么事我们永远不能做，然后开始考虑如何在有限的人生中遨游于世界的海洋。按人类的尺度生活。集中精力做好我们尚有能力做好的少数几件事，而不是纠结于我们无能为力的上百万件事。不必渴望其他平行世界里的平行生活。寻找比较小的数字。做骄傲的单数“1”。做不可被整除的质数。

这个世界正在恐慌发作

恐慌是一种过载。

这就是我曾经恐慌发作时的切身体会。思虑和恐惧双双过载。当大脑过载达到崩溃边缘时，恐慌便如洪水一般涌入。这种过载让你如陷深渊，心神被慑住，丝毫动弹不得。这正是刺激过度的环境容易引爆恐慌发作的原因。超市、夜店、影院以及拥挤的火车都属于刺激过度的环境。

如果过载成了现代生活的核心特征，那又会如何？消费过载、工作过载、环境过载、新闻过载、信息过载……

因此，我们当前的问题并不是我们的生活不如过去。从许多层面来看，人类的生活完全可以比过去更健康、品质更高，甚至更快乐。问题在于我们的生活一片混沌，问题在于我们在这一片纷纷扰扰中迷

失了自己，问题在于我们得知道我们是谁。

我恐慌发作过的场所

超市。

百货店没有窗户的楼层。

人潮汹涌的音乐节。

夜店。

飞机上。

伦敦地铁里。

塞维利亚的一家西班牙风味小馆。

BBC新闻的后台休息室。

从伦敦到约克的火车上（我的恐慌发作几乎持续全程）。

影院。

剧院。

街角的商店。

在舞台上，被上千只眼睛盯着，感觉如芒在背。

逛科文特花园[2]。

看电视。

在家里，忙碌一整天后，夜深人静时透过窗帘看到街灯闪耀着橘黄色的光芒，诡异而恐怖。

银行。

在电脑屏幕前。

焦虑星球

“也许并不是这个世界使人疯狂，事情没这么简单。”一位朋友最近听说我在写这本书之后这样对我说，“也许是这个世界本身已疯狂。或者也可以这么说，你知道，这个世界总有一部分和人类息息相关。我的意思是，如果这个世界已真正陷入癫狂了呢？我觉得这已成为现实，所以人类社会也随之瘫痪崩溃。”

“是的，就像病人精神崩溃一样。”

“没错。我的意思是，这个世界显然不能等同于人类。但正如你说的，它的内部联结日益紧密，俨然一个神经系统。老实说，这个世界很久以前就是这样。我读了19世纪一位工程师说过的话。他说海底的电报电缆从整体来看就像一个神经系统。”

经过进一步的研究之后，我发现这位工程师名叫查尔斯·蒂尔斯顿·布莱特，他曾负责铺设第一条横跨大西洋的海底电报电缆。他表示，全球电报网络是“世界的电波神经系统”。

我们如今已不再需要电报，因为它无法上传忍者猫视频和表情符号，但这个世界的神经系统并未就此而消失。它已升级换代，其规模和复杂性都不可同日而语。根据联合国国际电信联盟（顺便说一下，这个组织的前身为国际电报联盟）的数据显示，截至2017年6月，全球已有一半以上的人口连接上了互联网。

如今网民的数量逐年迅速增加，我们已很难相信，早在1995年，网民的数量相对来说微乎其微，当时的网民仅为1600万人，仅占全球人口的0.4%，可在十年之后的2005年，这个数字已暴涨至10亿人，这意味着互联网的全球普及率达到了15%。到了2017年，这一比例狂拉至51%。

同年，Facebook的活跃用户——每月至少登录Facebook一次的用户——人数达到了20.7亿人。而在2010年，也就是这个十年的伊始，全球网民的人数加起来也没这么多。这样的变化不可谓不疯狂。之所以会有这幅烈火烹油的光景，原因在于全球许多国家和地区走上了现代化之路，迅速开展宽带互联网的基础设施建设。智能手机的崛起也是一大因素，正是因为智能手机，如今上网比以前方便多了。

一路暴涨的不仅有网民的人数，还有网民的在线时长。

人类通过技术相互联结的紧密程度胜过以往任何时候，不过短短的十年，就发生了如此翻天覆地的变化。如果要论弊端的话，那就是如今的网络骂战数量也暴涨了。1894年，托尔斯泰曾在《天国在你心中》一书中这样写道：

越多的人摆脱贫困，就会有越多的电报、电话、书籍和杂志，这意味着前后矛盾的谎言和伪善将满天飞，人们将变得越来越分裂，继而越来越痛苦。如今我们已切切实实地看到了这一切。

这个世界变化太快，快到我们还来不及消化吸收。其节奏之快令托尔斯泰的那个时代望尘莫及。所有的这些日新月异、沧海桑田，所有的这些信息，所有的这些技术，一切都太匆匆。世界犹如大脑，这只是一个常见但相当贴切的比喻。我们是世界大脑中的神经细胞，我们将自己传送给所有其他的神经细胞。我们反复相互发送过载。在这颗焦虑的星球上，神经细胞已不堪重负，濒临崩溃边缘。

---

(1) 英文名为*Mental Floss*，为美国畅销休闲杂志，创刊于2001年，报道的内容都是贴近生活的、大众感兴趣的话题和新鲜趣闻。发行量在16万册左右，其官方网站拥有将近1000万用户，在17个国家拥有超过10万份长期订阅量。

(2) 伦敦最大的特色商品市场。英国著名电影《窈窕淑女》曾在这里拍摄，奥黛丽·赫本在影片中扮演一个贫穷的卖花女。《窈窕淑女》大获成功后，科文特花园也随之一炮走红，英国政府迅速发现了这个未来的“旅游金矿”，因此，在1964年，政府决定把科文特花园从蔬果市场转变成特色市场。

6　互联网焦虑症

“网络是人类首次建立的自身所无法驾驭的东西，也是人类迈向混乱状态的危险之举。”

——Google前任首席执行官埃里克·施密特

“在一小撮科技公司工作的一小撮人，将通过他们的选择操控当下数十亿人的想法……我不知道还有什么问题能比这更紧迫……它正在改变我们的民主。它正在改变我们与他人聊天的能力。亦正在改变我们与他人建立人际关系的能力。”

——Google前雇员崔斯坦·哈里斯

我眼中的网络迷人之处

集体行动可以对抗社会不公。

欣赏早已被我遗忘的珍贵老视频。

不用去电影院就能欣赏电影预告片。

维基百科、Spotify、BBC美食菜谱。

旅行前做攻略的过程。

Goodreads。

找到理解你的知己，你情绪低落时的心情他们全都懂。

与读者交流，如果没有网络，我可绝不会有这样的机会。

友善，网络上从来都不缺乏友善。

观看动物视频，欣赏它们的神奇之处（大猩猩在游泳池中跳舞，章鱼用触手打开罐子）。

通过电子邮件或即时通信软件与人打招呼，在现实生活中，我可

不敢这样。

搞笑的推文。

与旧友保持联系。

以他人为对象来测试我的想法。

来自得克萨斯州奥斯汀的顶级瑜伽教练，我不需要住在美国就能上他们的课。

跑步前的热身拉伸视频，它们同样也是顶级的。

通过网络研究网络的缺点。

我应该减少的一些网络行为

发帖指导他人如何获取有意义的体验，却没有在现实生活中身体力行。

发不得人心、观点尖锐的推文。

点击自己压根儿都不想看的文章。

在应该吃早餐的时候浏览Twitter消息。

上亚马逊读我的书评。

在生活上与他人攀比。

接母亲的电话时回电子邮件，心不在焉地听她讲看医生的经历。

看到自己的文章被“点赞”、被“收藏”就浅薄地欢欣不已。

以我的姓名为关键字，搜索我自己。

没完没了地在YouTube上点击我喜欢的MTV，却没等看完就去找另一个MTV。

搜索一些病的症状然后进行自我诊断（成天疑心自己有病，并不等于你就真的病入膏肓）。

午夜之后还在网上搜索各种各样的内容（“人体中原子的数量”“姜

黄的健康益处”“《西区故事》的演员阵容”“如何从iCloud上下载照片”）。

查自己发的推文、照片、状态更新有没有人评论（而且是无休止地查）。

明明打算下线，但还是忍不住一拖再拖。

这个世界正在收缩

生活过载这种感觉，部分源于这个世界似乎逐渐收缩，变得越来越浓缩。人类世界在高速发展的同时也在明显收缩。它的互联性越来越强，在这一过程中，人类之间的互联性也随之增强。1950年，詹姆斯·H.施密茨[(1)]在短篇科幻小说《第二个夏夜》中首次创造了“蜂巢思维”这个词。如今，蜂巢思维已成为现实。我们的生活、资讯和情感互联为一个整体，其紧密程度之高前所未有。网络看似割裂我们的同时也在同化我们。

是的，这个世界正在收缩，但这并非一朝一夕之功。人类最初一直靠声音沟通，之后便一直在设法打破声音的界限。几个世纪以来，我们使用了一切手段。从烽火到鼓声，再到信鸽。我们亦在从普利茅斯至伦敦的海岸线上树起了一系列的信号灯塔，等西班牙无敌舰队一出现，消息便能迅速传播出去。

到了19世纪，电报将各大洲紧紧连接在一起。

再之后，这个如神经网络一般的世界不断进化，我们相继发明了电话、广播和电视。当然还有互联网。

从许多层面来看，这种联结拉近了人与人之间的距离。我们可以发电子邮件或即时消息，也可以通过Skype或FaceTime聊天，还可以和一万英里之外的人实时玩多人在线游戏。物理上的距离变得越来越不重要。在社交媒体的作用下，发动群体行为的效率之高前所未有。从暴动到革命，再到操纵选举结果，背后处处可见社交媒体的身影。网络将我们团结在一起，共同改变现状，无论结局是好还是坏。

问题在于，我们一旦将自己接入这个浩瀚无垠的神经系统，我们的喜怒哀乐就比以往任何时候更具群体性。群体的情感将我们自己的情感无情碾轧，最终同化。

集体癔症

纵观人类历史，个人情感被群体所影响的例子不胜枚举，从塞勒姆审巫案(2)到披头士狂热(3)，比比皆是。

最让人啼笑皆非、毛骨悚然的例子莫过于15世纪发生在法国的修女集体猫叫案。当时，修道院的一个修女毫无征兆地开始像猫一样喵喵叫。很快，其他修女也开始喵喵叫了起来。几个月之后，所有修女每天都会在同一时段里喵喵叫好几个小时，俨然已成了猫叫大合唱，令附近的居民惊恐不安。后来当地政府声称她们再叫就让她们挨鞭子，她们才终于安静了下来。

这样匪夷所思的例子还有很多，例如，1518年的舞蹈瘟疫。这场瘟疫发生于法国的斯特拉斯堡，不过短短一个月的时间，就有400余人不分昼夜地跳舞直到精疲力竭倒地为止，其中有些人甚至跳到气绝身亡。没有人知道这是为什么，当时连音乐伴奏都没有。

还有一个发生于拿破仑战争时期的例子。一艘法国轮船在英国哈特尔普尔遭遇海难，只有一只猴子幸存了下来。当地居民一致认为，这只猴子一定是法国人派来的奸细，于是这只可怜的灵长类动物就这样被稀里糊涂地绞死了。看来假新闻自古就有。

如今有了网络这个技术，群体行为的发生概率自然就更大了。歌曲、推文、猫咪视频等五花八门的玩意儿以天、以小时为单位如病毒一般疯狂传播。用“病毒”这个词来形容人性与科技结合后引发的传染效应真是太贴切不过了。当然，有传染性的不仅仅是视频、产品和推文——还有情绪。

一个完全互联的世界具有令所有人突然陷入癫狂的潜力。

婴儿的第一步

又是同样的情景。

“马特，不要再上网了。”

安德莉娅是对的，她只是为我好，可我死活听不进去。

“我没事。”

“你明明有事。你又在和别人争执了。你写的书明明是教别人如何应对网络压力的，可你却在网上和别人争得脸红脖子粗。”

“不是这样的，你不懂。我在试图理解我们的思维是如何被现代科技所影响的。我在写这个世界是如何变成焦虑星球的，以及心理状态是如何相互传染的。我在写方方面面的，有关——”

她摊手：“好啦，我不想听你的TED演讲课。”

我长叹一声：“我只是在写一封电子邮件。”

“不不不，你没有。”

“好吧，我在上Twitter。但我有一个点得设法弄明白——”

“马特，一切随你，我才懒得管。不过我觉得吧，你现在所做的一切都只是为了弄明白如何摆脱你现在这副德行。”

“什么德行？”

“沉溺于你不该沉溺的东西。我只是不想你再犯病，可沉溺网络就是你的病根。我说完了。”

她离开了房间。我盯着屏幕上准备发的推文。它不会为我的生活添加任何色彩，也不会为任何他人的生活添加任何色彩。它只会让我更频繁地看手机，就像佩皮斯没完没了地看怀表一样。我按下删除按钮，看着屏幕上的字逐个消失，一股奇异的解脱感反而油然而生。

一首献给社交媒体的颂歌

当愤怒如一张拖网，

拖动整个网络时，

不妨找一条逃生出口。

此时宜断网，

重归现实世界，

读一本好书。

镜子

神经生物学家认为，“映射神经”是灵长类动物——包括我们——与同类或他类互动时大脑中被激活的一条神经通路。

在互联网时代，这面发挥映射作用的镜子变得更大了。

当人们经历恐怖事件心惊胆战时，这种恐惧便如网络野火般四处蔓延。

当人们怒气冲冲时，这种愤怒亦会交配繁殖。

甚至与我们意见相左的人流露出负面情绪时，我们也能感受到类似的负面情绪。举例来说，网络上有人出于某种原因对你大发雷霆，你也许不会采纳他的意见，但你很可能会被他激怒。你每天在社交媒体上都能看到这样的场景：人们争得面红耳赤，想方设法地说服对方，然而他们身上都能映射出对方的情绪状态。

这样的事情我做过许多次，因此安德莉娅会看不惯。我总是和人争执，他们有的给我起“雪花”[4]或“白左”的绰号，有的则发推文对我大吼“自由主义是一种神经病”。我差不多也明白，我们在地球上本来就时日无多，网络骂战并不是一种很有成就感的体验人生的方式。然而，我还是被搅进去了，怎么也控制不住自己。现在我意识到了这一点。是时候收手了。

总之，我的意思是与人争执的时候，虽然在政治上我和他们完全不一样，但从心理上来说，我们都在给对方灌输同样的愤怒。政治上针锋相对，但在情感上互为镜像。

我有一次焦躁不安，发了一条愚不可及的推文。

“焦虑是我的超级力量。”我写道。

我并不是指焦虑是个好事。我的本意是，焦虑感有时会强烈到滑稽的地步，焦虑过度的人在生活中反而有几分像成天战战兢兢的克拉克·肯特[(5)]或饱受精神折磨的布鲁斯·韦恩[(6)]，他们知道自己是谁，却从不敢自曝身份。翻腾失控的思维和绝望感虽然令人不堪重负，但我们也许可以偶尔告诉自己焦虑也镶有银边[(7)]。

例如，我个人得感谢焦虑，它不仅迫使我戒烟保持身体健康，还督促我想明白怎么做才能对自己、对爱我的人以及对不爱我的人最有利；我得感谢焦虑，它指引我尝试帮助深陷于焦虑之中的其他人；我得感谢焦虑，它帮助我在心情好的时候更深刻地感受生命。

这差不多是我写的《活下去的理由》一书中的核心思想，但我在这条推文中表述失当。然后，我在Twitter上就惹出大麻烦了。

我决定删掉这条推文，但有的网友已截屏留证。他们的愤怒不断升级，本来只是对事不对人，后来渐渐演变成为人身攻击。“超级力量？什么屁话！马特·海格有毒”“滚出Twitter圈”“马特·海格是个脑子进水的白痴”等脏话汹涌而来。我六神无主、手足无措地看着自己导演出来的这场悲剧。生活中突然冒出来几十个，然后成百上千个怒不可遏的人，我确信他们有十足的理由踩我的痛点。顺便说一下，如果你有焦虑症，“踩痛点”这个词可能不适合你。因为你身上的每一个点都是痛点，没必要特地挑着踩。

愤怒具有传染性，我感觉它从屏幕中喷薄而出，几乎具有实实在在的力量。我的心跳速度开始加倍，身边的一切都仿佛在对我步步紧逼，空气越来越稀薄，我龟缩在角落里瑟瑟发抖，现实仿佛渐渐融化。“噢，见鬼！噢，我死定了！”在一次短暂的恐慌发作期间，我被吓得失魂落魄。内疚、恐惧和被冤枉的愤怒等负面情绪齐齐涌上心头，我痛下决心，这辈子再也不在焦虑时发推文了。

有些话最好还是烂在肚子里。

但还有更重要的一点是，我不希望再受人影响，任由别人对我的看法最终成为我对自己的看法。我渴望获得某种情感上的免疫力。过度沉溺于社交媒体时，你会顿生置身于股票交易市场之感——你或者

你的网络人格成了股票。当人们开始倾倒他们的看法时，你会感觉自己的人格股价一路暴跌。我不想深陷其中。我渴望从心理上断开这种影响，我要做心理上的独立自主的市场。我要坦然接受自己的错误，因为我知道每个人都不等于别人的那点批评和意见，他们远比别人眼中的自己优秀得多。我要允许自己意识到，我对自己内心的了解程度远胜于某个陌生人。别人可以认为我是白痴，但我不能深表认同。在纷纷扰扰的网络世界中，我可以把他人放在心上，但不能把他人对我的误读放在心上。

如何在网络上保持理智：一份不切实际、严格执行难过登天，因此我很少遵循的戒律列表

1. 练习节制。尤其是节制社交媒体。任何你喜欢的事物只要达到了不健康的沉迷程度，一律狠心节制。认真练习吧，让“节制”的肌肉更发达。

2. 不要在网上查询症状，除非你之后想用七个小时说服自己你活不到晚饭的时候。

3. 请记住，没人在乎你的外表。他们只在乎他们自己的外表。这个世界上担心你外表的人只有一个，那就是你自己。

4. 要知道，看起来无比真实的事物也许并不真实。“网络空间”这一词由小说家威廉·吉布森亲自杜撰，他在1982年出版的小说《全息玫瑰碎片》（*Burning Chrome*）中第一次畅想了“网络空间”的场景。威廉·吉布森形容它是一种“集体共感的幻觉”。在过于沉迷网络时，在网络影响到我的非网络生活时，我便会用他的描述来警醒自己。整个网络世界距离现实世界只有一步之遥。网络最强大的特点之一就是它能映射线下的世界，但它复制的外部世界并不是真正的外部世界。这就是真正的网络，它只有这么点儿料。是的，你可以在网上结交到真正的朋友，但线下世界仍然是一种非常有效的测试这种友谊的照妖镜。一旦你下线一分钟、一小时、一天或一周，这种友谊的消失速度之快足以令你心惊乃至心寒。

5. 要知道，人的复杂性远胜过社交媒体上的一段推文。想想一天之内你的脑海中会碰出多少条相互矛盾的念头吧。再想想你这辈子曾置身于多少个自相矛盾的立场。你可以倾听网络上的意见，但绝不要让一个草率武断的意见定义一个完整的人。物理学家卡尔·萨根曾说：“从宇宙的角度来看，我们每个人都弥足珍贵。如果有人与你意见相左，就由他去吧。在数以千亿计的星系中，你再也找不到另一个像他那样的人。”

6. 不要在社交媒体上关注你憎恨的人(8)。2018年新年伊始以来，我一直严格奉行这一承诺，目前来看执行得还不错。关注你憎恨的人并不能让你的义愤有一个正当的出口。它只会火上浇油。它只会诡异地加强回声室效应，让你越发地认为自己站在正义的一方，其他不同意见都是异端歪理。不要自找不痛快。不要压制其他的声音。只需表达你要坚守的立场即可。然后相应地多浏览积极的内容。

7. 不要玩评分游戏。网络喜欢玩评分这一套，无论是亚马逊、TripAdvisor和烂番茄网站上的评论，还是照片、更新内容以及推文的评分，分数几乎已成了命根。点赞、收藏、转发，处处与评分相关。无视它吧。评分不代表价值。永远都不要用评分来衡量自己。要想人见人爱，你估计得做这个世界上最乏味的人。莎士比亚无疑是从古至今最伟大的作家，没有之一。但他在Goodreads上的评分相当平庸，只有3.7分而已。

8. 不要把生命浪费在患得患失上。我并不是说要你信佛——好吧，其实应该要有一点点佛教徒的豁达。生命不仅意味着喜欢自己的工作，也意味着喜欢自己这个人。

9. 不要因为上网而推迟吃饭或睡觉的时间。

10. 坚守人性，抵制算法。不要被算法牵着鼻子走，最终变成漫画版的自己。关掉弹出的广告，摆脱回声室效应。不要让匿名者把你变成你在线下最不齿成为的那种人。做一个谜，而不是盲从者。做一个让计算机捉摸不透的人。永葆一颗同理心。不走寻常路。抵制内心的任何机器人倾向。坚守人性。

永不放弃

如今，人类与技术相融合的方式变得越来越复杂，我们在下个世纪自然会面临诸多挑战，但最有趣的挑战之一，莫过于在这样一个网络世界里，我们该如何坚守人性？我们该如何保持真我永不放弃？

小心你的人设

早在几十年前Instagram还没流行到人手一账号的时候，库尔特·冯内古特就曾告诫道：“我们都是我们假装成为的人，所以要仔细想好我们要假装的是谁。”在这个社交媒体年代，冯内古特的话可谓是金玉良言。我们一直都在向这个世界展示自己——我们选择穿什么T恤、说什么样的话以及剃身体哪个部位的体毛。但在社交媒体上，这种展示的行为达到了一个前所未有的程度。我们离网络世界里的那个自己永远有一段距离。我们成了行走的商品。在我们的个人简介中，我们俨然已变身为《星球大战》中的人物，毫无真实性可言。

比利时超现实主义画家勒内·马格利特告诉我们，画中的烟斗并非真正的烟斗。象征符号和它所象征的事物之间永远都有一道鸿沟。你密友的网络个人简介并不等于他或她本人。你在状态更新中表示自己在公园里度过了快乐的一天，并不等于你真在公园里过了一天。你渴望告诉全世界自己有多快乐，并不等于你真的快乐。

怎样才能快乐（1）

1. 不要攀比。

2. 不要攀比。

3. 不要攀比。

4. 不要攀比。

5. 不要攀比。

6. 不要攀比。

7. 不要攀比。

再点击一下

如果一只老鼠只按一下拉杆就能得到食物奖励，那它会乐此不疲地不断按拉杆。不过，如果这只老鼠每按一下拉杆得到的结果却是随机的话，比如有时有食物奖励，有时则没有，那它按拉杆的劲头会更足。

我曾以为社交媒体安全无害。我曾以为泡在网上是因为我乐在其中。不过后来即使兴趣索然我还是依然流连于网络。我记得这种感觉，就是那种凌晨3点好友们各作鸟兽散，而我还在酒吧独自枯坐的感觉。

算法吞噬同理心

在这个年代，拜冰雪聪明的算法技术所赐，网购的时候屏幕上总会出现一大堆我们可能会喜欢的商品——都是商家希望我们买的商品。

如果我们在Spotify或YouTube上听歌，网站亦会给我们推送一大堆我们可能会喜欢的音乐，其风格几乎和我们听过的音乐风格别无二致。

如果我们在亚马逊上买书，网站上还会显示“浏览此商品的顾客也同时浏览”栏。

如果我们泡社交媒体，网站会建议我们关注和我们已关注的人类型相似的人——都是和我们类似的人。

各个平台就这样鼓励我们停留在舒适区，绝不越雷池一步。网络公司知道大多数人通常会喜欢熟悉的事物，我们会喜欢熟悉的音乐风格，我们会喜欢同一种类型的书，看电影追剧、吃饭穿衣莫不如此。但纵观人类历史，我们从未像现在这样停留在舒适区。在过去，我们得走出去，与不同于我们的人打交道，双方相互适应、相互妥协；在

过去，我们必须适应我们不熟悉的事物，这样的陌生让我们害怕。

可如今的情形也许更糟。

我们可能会因为一言不合就上升到不共戴天的地步。政客可能永远都不会尝试接近劳苦大众。差异成了某种让我们恐惧、嗤之以鼻的东西，没人会欣然接受它。即便是志同道合的人最后也会分道扬镳，因为他们连一句逆耳的话也听不进去，最后，他们只能深陷于回音室的方寸之间不能自拔，读同一本书的上百万种版本，听换汤不换药的音乐，将与自己观点相似的推文转发无数遍，直到地老天荒，大限将至。

但我们是人。我们可以抗拒舒适区的诱惑。我们可以拒绝幽居于一座小小的数字部落里。我们可以欣然接受完完全全、原原本本的生活。我们可以设法拥抱差异。是的，我们可能会碰壁、会混乱，但我们的优势正在于混乱。我们并不一定非要做有意义的事。从这一点来说，网络应该是我们的盟友，而非敌人。网络所包含的是整个世界。网络可以成为我们希望它成为的样子。网络可以引领我们前往我们想要去的任何地方。我们只需要记住一个原则，那就是确保我们做网络的主人，一切由我们选择，而不是被技术、被设计师和工程师所操纵。

网友如何看待社交媒体？

我渴望摆脱这座焦虑星球带给我的种种困扰，于是我开始想象，如果彻底弃绝社交媒体会如何？在想象没有社交媒体的生活之余，呃，我决定还是上社交媒体寻找答案。我决定在Twitter上向一些关注我的粉丝问一个简单而不失内涵的问题：“社交媒体对你的精神健康到底是有益还是有害？”这个问题戳中了许多人的痛点。我收到的答案超过了2000份。当然，他们描绘出的图景相当复杂。考虑到这些网友都是社交媒体上的活跃用户，复杂的图景其实已经等同于负面的图景。我的意思是，如果你向经常读书的书迷、经常光顾影院的影迷、经常骑马或爬山的运动爱好者问同样的问题，你很可能不会得到这样正负参半的答案。好了，下面是一些比较有代表性的答案：

April Joy @AprilWaterson

对我来说，社交媒体既是一种应对机制，也是引发焦虑的根源。心情焦虑的时候，漫无目的地翻网页、读文章固然是一种非常好的转移注意力的方式，但与此同时，没完没了地发一些必定会被别人评头论足的推文并不能让你获得内心的平静。

Dean Smith @deansmith7

有害。我发现我会不由自主地将自己的幕后镜头（孤独、焦虑等）与别人的台前光芒形象（人见人爱、事业辉煌等）作对比。我知道他们的网络形象不能真正反映他们的生活，但仍然会觉得很不爽。

Miss R! @Fabteachertips

我发现心情跌落到谷底时，我很容易一个人躺在床上在社交媒体上厮混，动不动就忘记了时间。生活中有那么多有意义的事可以做，我真的不知道我为什么要这样浪费时间。毫无疑问，社交媒体不能让我更快乐！

Immi Wright @immi_wright

我发现自己有自杀倾向后立即注销了*Facebook*……之后我开始感觉自信多了。我觉得吧，*Facebook*往往会展示人们最理想的一面。如今我在*Twitter*上只关注摇滚明星和*@dog-rates*，所以焦虑感少了许多。

Kieran Sangha @kieran_sangha

在社交媒体上你可以找到真正懂你的人，从这一点来看固然很好，但消极的一面是容易上瘾，就像吸毒一样，到最后社交媒体有可能掌控你的生活。

Harley Murphy @hayleym_swvegan

当然有益。在现实生活中没人懂我，真的没有一个人懂我。有一个人能懂我的话其实挺治愈的，几乎能救命。任何一种工具没用在正

道上都很危险，但如果用对了那可是一件非常美好的事。

Bonnie Burton @bonniegrrl

好坏参半吧。好是因为我可以和能激励我的人，以及我仰慕的人轻松沟通。坏是因为社交媒体堕落成了骚扰平台，在这里做坏事不会受到惩罚。

Shylah Ellis @MsEels

小时候没有社交媒体，我几乎以为我是这个世界上唯一一个被抑郁症折磨的人。我一直都觉得自己被排挤、被孤立，只有牛鬼蛇神愿意搭理我。可现在有了社交媒体，我可以和全世界的朋友互动，他们真的很棒！

Kyle Murray @TheKyleMurray

我在社交媒体行业工作，我虽然认为社交媒体有一些优点，但如果有其他的方式帮我和远方的朋友保持联系，我很可能会抛弃社交媒体。网上有太多邪恶的人，他们把社交媒体玩坏了。我从*2004*年起就有了*Facebook*账号，现在一直用它大半是因为怀旧。

James @james_s

我最近听说了一句话，*“Facebook*是对朋友撒谎的平台，*Twitter*是对陌生人说实话的平台*”*。

Abigail Rieley @abigailrieley

有好有坏吧。我在网上交了一些真正的朋友。如果你热情开朗，你可以得到实实在在的支持。但如果你情绪低落，觉得自己一无是处，网络会成为映射你现实世界的窗口，你仍然是格格不入。

Kate Leaver @kateileaver

两者兼而有之，不过没别人说的那么糟糕。我觉得在社交媒体上还是能找到真正的友谊的，对于行动受限不能出门的人来说，这实在

非常有益处。在孤独消沉的时候，潜水看看别人的生活有时也是一种享受。

*Jayne Hardy @JayneHardy_*

两者兼而有之。我不得不设置清晰的界限。不过只要把界限守好，把握好分寸，社交媒体对我来说还是很积极、很正面的。

Gareth L Powell @garethlpowell

我是自由作家，*Twitter*就像我办公室的茶水间，我可以在这里和朋友、同事闲聊八卦。如果没有*Twitter*，我会有强烈的脱节孤立感。

Claire Allan @ClaireAllan

好坏参半。作为一名独自在家工作的作家，社交媒体给了我社交互动的机会，帮我保持理智。但我觉得，它在展现人性最美好的一面之余，更多的是展现人性最邪恶的一面，所以它增加了我的焦虑感。

Yassmin Abdel-Magied @yassmin_a

社交媒体和任何其他事物一样，没有分别。它可以无比美好，但要想让它利大于弊，我们就得对它加以管控。在我的新朋友中，有几位最谈得来的就是在*Twitter*上找到的。

Hollie Newton @HollieNuisance

我喜欢社交媒体上好玩的观点、有趣的新闻和漂亮的照片。我喜欢在上面了解朋友们的近况，和他们互动。不过，每次随意刷刷网页就不止几分钟了……我开始觉得自己是个没用的废物，这种无力感越来越强烈。

Cole Moreton @Colemoreton

没什么好处。它激怒我，唆使我加入愤怒的骂战，然后导致我被人排挤，恨不得关闭这一切。再之后我又不得不加入新一轮的骂战，就这样恶性循环。

Rachel Hawkins @ourrachblogs

好坏参半。*Instagram*让我妒忌。*Facebook*让我愤怒。*Twitter*让我动不动就觉得压力重重。

Kat Brown @katbrown

两者兼而有之。社交媒体让我收获了许多（工作、笑声、朋友、人脉），但我知道我越来越浮躁，越来越难以集中注意力。我关注的焦点往往都是网上那点儿破事。比如马上要发生什么事，或者本来应该发生什么事。其实还能有什么？不过是新闻加多巴胺，去死吧。

Nigel Jay Cooper @nijay

有时我觉得社交媒体就像一间挤满了人的屋子，人们扯着喉咙相互在大声叫嚷，但没有人倾听，因此我不得不退避三舍……但它也有好处，它能将人们联结在一起，给人以支持和归属感。在我看来，智能手机没必要"永远在线"，因为我有更重要的事要做。我总是会抽出时间放下手机，把注意力放在身边的真实世界之上，而不是沉迷于虚拟世界。对我来说，自我控制是不被社交媒体吞噬的关键。

怎样才能快乐（2）

不要将现实的自我与假想的自我作比较。不要溺毙于"假设"的海洋。不要没完没了地假设另一个版本的你，那个你也许置身于另一个平行宇宙，也许会在人生关口选择另一条路，但他或她与现在的你无关。网络时代鼓励选择和比较，但你万万不可这样对自己。"攀比是偷走快乐的恶贼。"罗斯福总统曾这样说道。你就是你。往事已矣不可追。要想创造美好生活，唯有把握现在。悔恨不仅于事无补，而且会把当下变成另一个缺憾。接受现实吧。做一个有勇气犯错的人。做一个有勇气不惧未来的人。做一个有勇气……嗯，有上面这两条就够了。接受现实生活中的自己，你便能更轻松地在不自卑的基础上为他人的成功和幸福感到由衷地高兴。

(1) James H. Schmitz，美国科幻作家。

(2) 1692年，美国马萨诸塞州塞勒姆镇一个牧师的女儿突然得了一种怪病，随后与她平素形影不离的7个女孩相继出现了同样的症状。从现代医学角度来讲，这类症状的病因是一种寄生于黑麦的真菌“麦角菌”。当时人们普遍认为，让孩子们得了怪病的真正原因，是村里的黑人女奴蒂图巴和另一个女乞丐，还有一个孤僻的从来不去教堂的老妇人。人们对这3位女性严刑逼供，“女巫”和“巫师”的数量也一步步增加，先后有20多人死于这起冤案中，另有200多人被逮捕或监禁。1992年，马萨诸塞州议会通过决议，宣布为所有受害者恢复名誉。

(3) Beatlemania，这还是有史以来的第一次以一支摇滚乐队的名字衍生出来的新词汇。披头士狂热现象1963年就已经在欧洲大陆出现，披头士在英国西部城市卡莱尔演出时，有9位歌迷因骚乱受伤。在赫尔，80,000张披头士演出门票在2个小时内卖光。

(4) “雪花”等同于我们说的“玻璃心”，这类人看似年轻气盛，实则有着雪花一般的“玻璃心”；看似自信满满，实则经不起打击，就像雪花一样易融化。

(5) 美国漫画书中出现的一个虚构角色，也就是我们熟知的身穿蓝色紧身衣、披红色斗篷的超人，他在生活中的身份为小记者克拉克。

(6) 我们熟知的蝙蝠侠，他在生活中的真实身份为布鲁斯·韦恩，是一位美国亿万富翁、花花公子、企业家兼慈善家。

(7) 源自著名西谚“每朵乌云都镶有银边”，它指的是坏事也有好的一面。

(8) “hate-follow”或“hate-watch”，2018年《牛津英语词典》中新增的热词，指的是在社交媒体上故意关注自己讨厌的人，等着看他们的笑话或主动出击与他们开战。有点类似于中文中的“黑粉”。

7　来自新闻的暴击

乘数效应

这是一颗有充分理由焦虑的星球。我们的世界弥漫着恐惧。政治两极分化、希特勒的忠实追随者纳粹党的崛起、富豪精英、恐怖主义、全球气候变化、政府动荡、种族主义、性别歧视、隐私侵犯、越来越聪明的算法技术收割我们的个人数据用于盈利或获取我们的选票、人工智能的崛起及其带来的一系列隐忧、核战争带来的新一轮威胁、人权侵犯、地球毁灭论……让我们焦虑的不仅仅是现在发生的种种。毕竟，这个世界很大，总会有某个地方正在发生可怕的事情。可今时不同往日——由于拍照手机、即时新闻和社交媒体的出现，再加上技术的飞速发展，我们有了永远在线的条件，我们开始以一种前所未有的方式，直接而亲密、发自肺腑地体验其他地方发生的灾难。这种体验呈几何指数增长，以上千种不同的角度赤裸裸地暴露在我们眼前。

举例来说，我们不妨想象一下“二战”期间有社交媒体和拍照手机会是什么情形。如果人们从手机上活生生地、鲜明地目睹每一枚炸弹造成的惨状，眼见每一座集中营的炼狱情景，或见证战士们鲜血淋漓、残缺不全的躯体，这种群体性心理体验势必会将恐惧无限放大，乃至于远远超出了亲历者所体验到的恐惧。

我们不妨记住一点，那就是我们如今深感世风日下，一年不如一年，但这种感觉从某种程度上来说，只是一种感觉而已。我们越来越频繁且持续地暴露于荒诞诡谲、骇人听闻的全球新闻之中，因此自然会陷入阴郁。我们顿时感觉天下乌鸦一般黑。不过真正令人担心的是，我们内心不断累积的恐惧有可能使这个世界越来越糟糕。

如果看到一个恐怖袭击事件的镜头，我们很容易想象另一个恐怖袭击事件有可能在我们身边随时发生。无论我们住在哪里，这样的恐

惧在所难免。即便我们在理智上明白我们死于癌症、自杀或车祸的概率远大于死于恐怖袭击也无济于事，新闻带给我们的恐惧在情感上压倒一切，我们的思维全由它牢牢把持。

政客们最善于利用这一点，他们煽风点火，导致公众的恐惧不断升级，人为地制造更多分裂，从而引发更多动荡，让恐怖分子越发地有机可乘。于是，恐怖分子可以更便利地完成他们的目标：制造恐怖事件。再接下来，政客们或所谓的政治“搅屎棍”将恐惧情绪炒得更高一点儿。

这就像一个强迫症患者不断强调他的恐惧——闭门不出或一天洗200遍手。他们其实是打着保护自己的旗号在伤害自己，但我现在讲的这种病不是个人层面的病。它是一种社会病。一种世界病。

处于休克状态的系统

在电视上，时事评论家越来越频繁地将“休克”这个词挂在嘴边。如今的21世纪，我们在电视上、报纸上和新闻网站上看新闻，常常会接二连三地被休克。

“噢，我的天，那现在怎么办？”人们常常会这样问。

你一大早在常逛的新闻网站上点击一通，然后被吓得魂不附体。

无论是对于个人还是对于整个社会而言，休克可能并不是一种非常愉悦的体验，但它却是一件百试不爽的政治工具。问问任何一位经历过严重恐慌发作的人，他们都会告诉你发作的时候除了恐惧之外，他们的脑海中只余一片空白。你震惊的时候肯定也是满脑子的糨糊。你没法正常思考。你会变得被动。别人往哪里指，你就往哪里走。

娜欧米·克莱因杜撰了“休克主义”（Shock Doctrine）这个词[1]，用来描述系统性利用“公众遭受集体性休克后的慌乱无措”以获取财团利益或政治利益的卑劣战略。举例来说，石油公司利用战争引发的休克开拓了一片全新的市场，某位美国总统利用恐怖主义引发的休克强硬推行了反移民政策。

“发生大灾难时，我们不会休克。”她说道，“让我们休克的是那些我们还没搞清楚状况的大灾难。”

问题在于，如今我们有一天24小时不间断直播的新闻报道，爆炸性的大事件层出不穷，让我们应接不暇。我们生活在一个充斥着新闻的世界里，新闻的本质就是剔除深度，再饰以噱头十足的标题和金句，很少能让我们冷静下来去理解事件的全貌。

休克固然导致负面情绪，但却是可以理解的。恐惧、悲痛、无助、愤怒。目睹这个世界的种种不公，我们会忍不住在Twitter上无休无止地传播我们的满腔怒火。人性本如此，但这样远远不够。从根本上来说，它可能只会给集体性的悲痛平添更多悲痛，引发更多休克，无形中为当权者——或那些可能希望扰乱视听的政治极端势力——助了一臂之力。

人在经历恐慌症时，除了深陷恐惧之外，其他的主要感受还有郁闷和厌倦。但在恢复的过程中，你迟早得在某个时刻学会理解和接纳。接纳并不是因为事实没有你想象的那么可怕，它恰恰是因为事实就是那么可怕。

我记得我曾有一次抑郁症发作，无意中抬头看见了缀满繁星的澄澈夜空。那可是宇宙中至瑰至奇的美景。

无论如何艰难，即便居于阴沟深处，我也总是强迫自己发现爱、善、美。这当然很难，但我不得不如此。要想有所改变，只盯着你想逃离的困境肯定是不行的。你得着眼于你向往的梦想之地。不要只是一味地惩恶，我们同时也要扬善。找到早已深埋于土壤中的希望之种，精心照料它，让它茁壮成长。

想象

想象一下，在很久很久以前，我们称呼人类为“人类”。那时没有国籍民族，没有宗教信仰；没有英国人，没有美国人，没有法国人，没有德国人，没有伊朗人，没有中国人；没有穆斯林，没有锡克教徒，没有基督教徒；没有亚洲人，没有黑人，没有白人；没有男人，

没有女人；没有可口可乐公司的首席执行官；没有帮派团伙；没有三个孩子的母亲；没有历史学家，没有经济学家；没有BBC记者；没有Twitter用户；没有消费者；没有《星球大战》粉丝；没有作家；没有17岁的青少年，没有39岁的中年人，没有83岁的老年人；没有保守派，没有自由派。在我们眼中，所有的乌龟都叫“乌龟”。把这条规则也用在人类身上吧。跟我念“人类”“人类”“人类”。这可以帮我们看清，我们假装懂得的知识全是自作聪明。这可以提醒我们，我们只是一种动物、一个物种，生活在浩瀚宇宙中这粒蔚蓝色的微尘之上，生活在我们所知的唯一一颗有生命存在的星球之上。沐浴于平凡而伟大的奇迹之中。我们的存在本已是奇迹，能领悟到这一点更是不可思议的奇迹。此时此刻，我们在这里，在这颗我们所知的、最迷人的星球上。在这颗星球上，我们呼吸，我们生活，我们坠入爱河，品尝涂了花生酱的吐司，对狗说“hello”，跟着音乐跳舞，读《日安忧郁》，疯狂追剧，闲看在建筑物棱角分明的阴影之下被衬托得越发明媚的阳光，感受和风细雨拂在肌肤上的美好。我们照护彼此，相依相偎，迷失于白日梦和黑夜梦之中，沉浸于生而为人的种种甜蜜、奥秘之中。从本质上来说，我们于彼此的的确确只是“人类”。

理智追新闻的六大法则

1. 请记住，新闻带给你的情绪与新闻本身无关，它只是你的反应。网络和即时新闻频道报道新闻时就恨不得让我们变成无头苍蝇。我们很容易相信世道真的变差了，可事实上也许只是新闻给了我们这种错觉。媒体传递的不仅仅是信息，更有信息带来的强烈情绪。
2. 限制自己看新闻的时间。我Facebook上的好友黛布拉·摩斯最近发的一条消息就比较应景，她说：“请记住一点，我们1973年一天只看两次新闻，一次是早上看报纸，另一次是晚上看电视新闻。可即便如此，我们还是把尼克松踢出了白宫[2]。”
3. 要知道这个世界并没有我们感觉的那么暴力。许多探讨这一主题的作家——例如，著名的认知心理学家史蒂芬·平克——纷纷指

出，尽管如今可怕的事件层出不穷，但我们的社会远没有以前那么暴力。“如今肯定还是存在暴力，”以色列历史学家尤瓦尔·诺瓦·赫拉利说道，“我住在中东，对这一点自然有切身体会。但纵观整个历史，如今的暴力比以往任何时候都要少。今天死于暴饮暴食的人多过死于人类暴力的人，这真是一个了不起的成就。”

4. 多接触动物。非人类的动物具有疗愈效果。为什么会这样？原因有很多，其中之一就在于它们没有新闻。狗、猫、金鱼和羚羊根本不在乎新闻。于我们而言无比重要的东西——政治、经济以及所有不断波动的玩意儿——于它们不值一提。可它们的生命和我们一样仍然得到了延续。正如艾伦·亚历山大·米尔恩在《小熊维尼》中写的那样：“有些人只和动物说话，但并不倾听。问题就在这里了。”

5. 不要为你无法掌控的事而担忧。新闻中的事件差不多都是你无法掌控的。所以不如做点儿实际的事——让更多的人关注你所担心的问题，如果某件事你有兴趣而且能出力，那么能出多少力就出多少力。与此同时，也接受你无法掌控的事。

6. 请记住，读坏新闻并不意味着这世上就没有好新闻。好新闻遍地都是。现在就有很多，全世界比比皆是。它们在医院里，在婚礼上，在学校里，在办公室里，在产科病房，在机场到达大厅，在卧室中，在收件箱里，在街上，在陌生人温暖的笑容里。日常生活中深藏着亿万种奇迹，只是需要我们有一双善于发现的眼睛。

正能量之赞

曾经的我愤世嫉俗，没生病之前一直对正能量、欢快的歌曲、橘红的日落和“希望”之类的乐观字眼嗤之以鼻。但后来我病了，命悬一线之际，要想活下来唯有抛却所有的悲观念头。对于一个不自杀就算成功的人来说，愤世嫉俗太奢侈了。我必须找到希望，找到那只轻翅的鸟儿[(3)]。它是我活下去的动力。

将心理治疗与社会治疗、政治治疗联系在一起似乎有点牵强，但

如果个人具有政治属性，那心理学也一样在所难免。目前的政治大气候似乎成了一个分支，一个部分程度上被网络所煽动的分支。

我们必须重新探索我们人类的共性。那该如何探索呢？呃，外星人入侵可能有助于重新探索人类的共性，但我们不能指望这个途径。

政治问题即部落问题。“当我们用信仰、国籍和传统区分彼此时，暴力就此悄然滋生。”哲学家克里希那穆提曾这样教导我们。

抑郁症教会了我一点，那就是改善或进步是一个接受的过程。只有接受现状，你才能改变它。你得学会不被恐惧所吓倒，不因惊恐而恐慌。你得学会改变你所能改变的，不因不能改变的而沮丧。

这里没有万能灵药或乌托邦，这里只有爱和善意，你得学会在混乱之中、在力所能及之处设法改善现状。请务必在这个总是想方设法令我们关闭心门的世界里，勇敢地敞开我们的心门，直到永远。

---

(1) 娜欧米·克莱因是一位加拿大记者、作家和社会活动家，以从政治经济方面对全球化进行批判而闻名。《休克主义》是她写的一本书，已被译为超过30种语言。这本书描绘了近几十年来全球范围内兴起的一种新型灾难性资本主义——私人财团与政治权力结盟，以新自由主义为思想旗帜，利用战争、政变，乃至自然灾害造成的休克状态，实行激进彻底的自由市场与私有化政策，其结果并未带来民主与繁荣，反而加剧了社会断裂，置人民于悲惨的境地。

(2) 1973年，美国总统尼克松因“水门事件”引咎辞职。

(3) 艾米莉·狄金森曾在诗中写道：“希望是轻翅的鸟儿，于灵魂中幽栖，吟唱着无词的曲调，永不停息。”

8　小论睡眠

睡眠战争

在1879年托马斯·爱迪生尚未发明出第一只能够点亮的白炽灯泡之前，我们只用煤气灯或煤油灯。毫不夸张地说，爱迪生－斯旺联合电灯有限公司大力推广的白炽灯泡点亮了整个世界。灯泡的实用性极强，它体积小、成本低廉，使用安全，而且也足够亮。很快，世界各地的家庭和企业开始纷纷用上了灯泡。

人类终于征服了黑夜。黑暗是我们原始恐惧的大半来源，如今只需“啪”地按一下开关就可以将它轻松驱走。我们的夜晚越来越亮，越来越多的人开始推迟睡觉的时间。爱迪生对此一点儿也不担心。事实上，他觉得这绝对是件好事。1914年，功成名就、已成为全民偶像的爱迪生宣布：“人类完全没有理由睡觉。”他还进一步表示，他深信睡眠对人类没好处，睡得太久很可能会使人变懒。他认为灯泡是一种良药，这种人工光源可以治疗“不健康的无能”之人。

显然，他是错的。没有睡眠，我们就没法正常运转。

人类和鸟、海龟一样都有生物钟。我们和它们一样都有昼夜生理节律。也就是说，我们的身体在一天的不同时候会有不同的反应，我们白天和黑夜采取的工作机制是完全不同的。也许我们需要再经过15万代人的进化才能逐渐适应这种人工光源。可眼下我们的身体和大脑与爱迪生获得灯泡发明专利之前的人类并无区别。换言之，我们需要睡眠。

即便如此，我们并没有得到我们的生理所需。世界卫生组织宣布，睡眠缺失已成为工业国家的一种流行病。该组织建议我们一天睡7——9个小时，但我们许多人都达不到这个标准。根据美国国家睡眠基金会的调查结果显示，美国人、英国人和日本人每天的睡眠时间不足7小时，而其他国家——例如，德国和加拿大——则差不多处于7小

时的警戒线上。另外，根据盖洛普民调公司的调查结果显示，现在的人比1942年时平均少睡一个小时。

然而，人工光源并不是唯一的影响因素。睡眠专家指出，现代人的工作方式以及越来越多的孤独感、焦虑感等因素使我们越来越容易晚睡，我们情愿在这个一天24小时、一周7天永远运转的疯狂世界里熬夜网聊或借助娱乐活动排遣寂寞。

不睡觉的动机有很多。我们有太多的电子邮件要回复，有太多的剧要追，有太多的网店要逛，有太多的eBay拍卖要盯着，有太多的新闻要追，有太多的社交媒体账号要更新，或者有太多的音乐会要参加、太多的书要读，太多的潜在男女朋友要网聊、要勾搭，太多的野心要满足。有太多太多的人——爱迪生的无名门徒——希望我们不睡觉。

众所周知，人在缺乏睡眠时容易情绪低落、焦虑不安、暴躁易怒、无精打采。睡眠对我们的健康至关重要。睡眠不足会严重影响到我们的生理和心理状态。低质量睡眠会造成诸多后果，虽然其中一些后果目前仍值得商榷，但医学界已经就另外一些达成了广泛的共识。例如，无数重叠的研究结果和信息来源表示，睡眠不足会有以下危害：

——降低免疫系统功能

——增加罹患冠心病的风险

——增加中风的风险

——增加罹患糖尿病的风险

——增加发生车祸的风险

——增加罹患乳腺癌、直肠癌和前列腺癌的风险

——削弱注意力

——干扰记忆力

——增加罹患老年痴呆症的风险

——增加体重

——降低性欲

——增加压力荷尔蒙皮质醇的水平

——增加罹患抑郁症的风险

加州大学的“睡眠科学家”马修·沃克在《我们为什么睡觉》一书中写道：“我们身体里的每一个主要器官、大脑中的每一个运作机制都会因为良好的睡眠而得到优化和提升……睡眠不足对生理和心理造成的伤害远大于缺乏食物或锻炼造成的伤害。”

睡眠至关重要，具有神奇的魔力。然而睡眠长期以来一直是消费主义的死敌。我们不能在睡梦中购物。我们不能在睡梦中工作、赚钱或在Instagram上发照片。除了床垫制造商、羽绒被销售商和遮光帘工厂之外，很少有公司能真正因为我们睡觉而赚钱。没有人能建一家供顾客在睡梦中购物的商场，也没有广告商能在我们的睡梦中找一块招牌登广告，我们在失去意识时亦不能消费。

渐渐地，睡眠变得越来越商业化。如今，我们居然有了私人睡眠诊所和睡眠中心，顾客可以在这些地方购买改善睡眠的建议。我们还有“睡眠跟踪器”用于监测睡眠状态，不过这种设备的风评并不怎么样（例如，2018年《卫报》的评论文章《纯粹睡眠》），专业人士认为它非但不可靠，反而会适得其反，因为它只会使人们对睡眠更焦虑。

不过睡眠在很大程度上仍然是一块圣地，这里必须远离纷纷扰扰。鉴于此，人们没法早一点儿上床，因为只有夜深人静时才能远离干扰。

在这个资本主义后期时代，睡眠不仅成了降低工作效率的罪魁祸首，还有幸升格为真正的商业竞争对手。

Netflix公司的首席执行官里德·哈斯廷斯认为他们公司的头号竞争对手不是HBO，不是亚马逊，也不是任何其他流媒体服务平台，而是睡眠！“你知道的，不妨这样设想一下，”《快公司》杂志援引了他2017年11月在洛杉矶的一个行业峰会上的讲话原文。“你在Netflix上追剧，一时间追得欲罢不能，这时你就会忍不住熬夜……到了最后的紧要关头，我们其实是在和睡眠竞争，毕竟睡眠占用了大量的时

间。”

这就是资本主义对睡眠的态度：睡眠沦为了某种值得怀疑的东西，仅仅是因为在这个时候我们不能再上网、消费和付款。下面再看看我们对时间的态度：时间是某种绝对不能浪费的东西，休息、睡觉和呼吸都叫浪费。我们被时钟、被灯泡、被闪着微光的智能手机所主宰，被我们后天习得的欲求不满、被永远的匮乏感所主宰。我们的快乐似乎就在拐角处，似乎通过一次购物、一次互动或一次点击就能轻松获得。幸福似乎就在不远处等着我们，它闪着微光，犹如隧道另一头的光明，可那里却是我们永远也到达不了的彼岸。

问题在于我们天生就没法依靠人工光源生活，也没法跟着闹钟苏醒、伴着智能手机的蓝色微光入睡。我们生活在24小时不眠不休的社会里，但并没有24小时不眠不休的身体。

有些东西必须舍弃。

如何在焦虑星球上安然入眠

这世上有无数种付费解决方案或高科技解决方案，从睡眠跟踪器到无蓝光护眼灯，再到催眠疗法，直到睡眠眼罩，但这些五花八门的消费产品只会让我们对睡眠更焦虑。

最佳方法其实相当简单。最良心的专家建议包括培养良好的睡眠习惯、远离咖啡因和尼古丁、深夜不要喝太多酒（这一点我可以打包票）、晨练、避免晚餐过晚过量、睡前放松、多照射自然日光。

我在焦虑失眠时，做10分钟的轻瑜伽，辅以慢呼吸效果极好。

不过，我有一条简单到令人咋舌的解决方案，虽然有点儿无趣，但效果惊人。密歇根大学的教授丹尼尔·福杰领导研究团队致力于研究世界各地的睡眠模式，他表示我们正处于“全球睡眠危机”之中，因为这个社会迫使我们晚睡。他告诉BBC，解决方案不在于多睡懒觉，而在于早一点儿上床，因为我们越晚上床，睡觉的时间就越短。至于我们早上几点起床其实关系并不大，这倒是有点出乎我们的意料。不过即便是早一点儿上床可能也需要在文化方面做出一些转变。“如果你

看看睡眠真正比较少的一些国家，你就会知道，早上几点起来并不是主要问题，主要问题在于这些国家的人深夜到底在做什么——难道深夜10点要吃大餐或者回办公室上班吗？”

另一个解决方案是约束手机、手提电脑的使用方式。它们散发的蓝光会影响睡眠激素，也就是褪黑激素的分泌，所以不要把它们放在床上。

尽管如此，我刚刚意识到打这些字的时候，时钟已指向半夜12点之后。我得关上手提电脑。我得去睡觉，再也不要碰手机了。

9　生活重心

收容所之行

尽管这个世界并没有明目张胆地恐吓我们，但现代生活的速度、节奏以及它带给我们的干扰绝不亚于一场精神攻击，只是我们很难认识到这一点。有时生活似乎太复杂、太缺乏人性，以至于我们看不清什么最重要。

几个月以前，我去了收容所。收容所位于泰晤士河边的金斯顿，这里是一个富人区，许多人可能绝想不到这样的黄金地段居然会有人无家可归。

我受邀来这里介绍我的书以及精神健康问题。收容所——也就是屡获大奖的乔伊中心——所奉行的理念并不仅仅是给人们一张过夜的床。他们的口号是“帮助弱势人群相信自己”。一位志愿者告诉我，他们认为：“这里的人缺乏的并不仅仅是一张床，他们真正缺乏的是归属感。我们的目标是给他们归属感。问题在于无家可归，而不是无房可归。如果你无家可归，你渴望的可不仅仅是一间卧室。”他接着告诉我，在这里工作让他想明白了“人们在生活中真正需要什么”，那就是远离一切华而不实的垃圾。

因此，这里的被收容者除了有一张床、一个带锁的衣柜、能使用洗衣机和浴室之外，他们每天还能和其他的被收容者一起围坐在餐桌边进餐，餐食当然都很健康。这些被收容者往往要在厨房打下手，也要主动帮忙打扫收容所，打理花园，甚至还得为本地社区出力。

收容所是他们的。他们是收容所的一分子。

和这些被收容者介绍了我罹患抑郁症的故事之后，我和坐在我旁边的一个男人聊了起来。他和我年纪相当，但满面沧桑，似乎在精神和肉体上都经历过无数磨难。他微笑着告诉我，他在感情上受过打击，后来就陷入了抑郁，他不想承认自己抑郁，只好日复一日地借酒

浇愁，直至最后流落街头，无家可归。他告诉我收容所救了他的命。男人随手指了一下门，告诉我“门外面”的生活于他毫无意义。如果走出去，他会不知所措。

他发现这个世界丧失了基本的人性。不过在这里，生活还是很简单的。“只需和别人聊聊天，一起坐在餐桌旁吃饭，做一些力所能及的事。”

这就是我对收容所的印象。它犹如一台过滤器，只把人们需要的东西过滤进来。它严格苛刻，把对被收容者有害的东西通通踢出去——酒精和毒品等物品是收容所的严禁品。它周密考虑了应该让什么进来，以及应该把什么拒之门外。

我们大多数人的生活当然比那些被收容者要好得多，但他们的理念值得我们采纳。只是依葫芦画瓢看似简单，实则不然。真的只用多接触让你产生正能量的事、剔除让你产生负能量的事、让人们与他们身边的世界紧紧联结在一起继而培养出归属感就大功告成了吗？

我认为这是现代社会中最大的悖论。我们所有人都与彼此紧紧联结在一起，但我们还是常常产生被排斥感。越来越过载、越来越复杂的现代生活让我们越来越孤立无援。

更重要的是，我们并非总能准确无误地找出到底是什么让我们孤独或孤立。因此很难看清问题的根源。这就像打开一台iPhone尝试自己来修理一样。我有时觉得这个社会就像一部苹果手机，它似乎不希望我们用螺丝刀打开它的盖子，亲自在里面找故障的源头。但我们不得不如此。因为找出问题的根源，不要行差踏错往往就是最好的解决方案。

孤独的人群

现代社会有一个悖论，那就是我们的联结比以往任何时候都要紧密，可我们却比以往任何时候都要孤独。在家工作（或失业）取代了工厂车间以及写字间，电视取代了音乐厅，Netflix成了新版电影院，社交媒体取代酒吧成了我们与朋友见面的新据点，Twitter取代了办公

室的茶水间，个人主义取代了集体主义和社区。我们面对面的交流越来越少，与网络头像的互动越来越多。

人是社会动物。用作家乔治·蒙博[(1)]的话来说，我们是“哺乳型蜜蜂”。但我们的蜂巢如今被彻底颠覆了。

随着时间的流逝，我发现我的网友越来越多，可在现实生活中经常碰面的朋友却急剧减少。

我决定改变这一现状。我强迫自己走出去，至少每周和朋友们碰一次面。这样做了之后，我的心情变得开朗多了。

我不怀念黑胶唱片和激光唱片，但我怀念面对面的交流。不是用Facetime网聊，也不是用Skype网聊，而是实实在在地在自然环境中与人聊天，彼此之间除了空气之外，再无间隔。在家里，我总会设法放下笔记本电脑和孩子们说话，我不想他们认为自己还没有一台MacBook Pro重要。我亦会设法和朋友们见面，不因为“多此一举”而取消约会。

这需要付出努力，而且不是一般地难。

在线社交几乎无须努力，而且不受天气影响。它不需要出租车，不需要熨得平平整整的衬衫。这样的模式有时真是太妙了。呃，其实大多时候它都妙不可言。

只是，在我灵魂的最深处，我意识到这种无色无味、闪耀着人工光、数字化、矛盾而割裂，由IT企业提供的环境不能满足我所有的需求，就像外卖永远无法取代在一家环境幽雅的餐厅享受美食的乐趣一样。虽然焦虑情绪曾让我陷入广场恐惧症，但我还是逐渐强迫自己在乱哄哄、有日晒、有雨淋的环境中待得更久一点儿，只是因为我们有时仍然会浪漫地称这种地方为“真实世界”。

如何孤独

你有没有听过父母抱怨他们的孩子需要连续不断地哄？

你肯定听过这样的抱怨。“我小时候可以坐在汽车后座，对着窗

外的白云和绿草盯足17个小时，还开心得不得了。可现在我们的小米莎就不一样了，你要是不让她看《鼠来宝》、玩手机游戏或不让她把自己拍成独角兽，她在车里连5秒钟都坐不住……”

这样的话很耳熟吧。

呃，这里有一个显而易见的事实：我们受到的刺激越多，就越容易厌倦。

这是另外一个悖论。

从理论上来说，我们摆脱孤独比以往任何时候都要容易，在网上总可以找到人聊天。如果我们和心爱的人分隔两地，我们可以用Skype和他们网聊，但孤独在很大程度上是一种感觉。我以前抑郁的时候身边总有爱我的人，这一点固然非常幸运，但我却前所未有地孤独。

我觉得美国作家伊迪丝·华顿是对孤独看得最透彻的人。她认为孤独的解药并不一定是陪伴，而是设法享受独处。这并不意味着反社会，她只是要你不必害怕无人陪伴。

她认为医治孤独的方法是“视内心为一间屋子，精心装饰它，让它美轮美奂，于是你可以舒舒服服地住在那里。如果有人要来，就欢欢喜喜地把他们迎进门，不过一个人难免独处时也一样要快乐。”

---

(1)　George Monbiot，英国作家，以环境和政治激进主义而闻名。

10　电话恐惧症

2049年的心理治疗

心理医生罗伯特：好了，谈谈你的问题吧。

我儿子：呃，我想我的问题源于我父母。

心理医生罗伯特：真的吗？

我儿子：确切地说，源于我父亲。

心理医生罗伯特：他有什么问题吗？

我儿子：他以前手不离机。我觉得他爱手机比爱我还多。

心理医生罗伯特：我觉得这失之偏颇。他们那一代人并不了解沉迷手机的后果。他们浑然不知自己已经上瘾了。你得明白这一点，手机在那个时候还算是个新玩意儿。所有人都迷得不得了。

我儿子：可他让我有了心理创伤。我以前总这么想，为什么对他来说，我的吸引力不如他的那些推文？为什么我没有他的手机屏幕魅力大？他为什么就不能少看一眼手机，多看看我？不过这当然是2030年大革命之前的事了。

心理医生罗伯特：了解。你父亲现在在哪里？

我儿子：噢，他2027年就过世了。当时有个司机忙着找趣味动图，一时心不在焉，就把我父亲给撞了。

心理医生罗伯特：太惨了。那后来你是怎么长大的呢？

我儿子：我买了一个机器人爸爸。我看了所有的全息机器人，不过我想要一个能拥抱我的爸爸，所以我给他设置了程序，让他永远不看手机。现在只要我需要，我爸爸就在我身边。

心理医生罗伯特：这真是太让人欣慰了。

如何在做一个正常人的前提下用手机

1. 不要认为你有义务一直在线。在并不遥远的、只用信件和固定电话的过去，联系一个人很慢，不仅不可靠，而且还得费点劲儿。到了如今这个充斥着WhatsApp和Messenger的时代，找人不仅不花钱，还简单便捷。但这种便捷的背后是我们应该一直在线。我们应该迅速接起电话，及时回短信，立刻回复电子邮件，时时更新我们的社交媒体。但我们可以选择不背负这个“义务”。有时我们可以让他们等。我们可以不更新社交媒体，它们就算陈旧过期也没什么大不了。如果我们的朋友是真朋友，他们会明白我们需要一点儿空间。如果他们不是真朋友，为什么要费心为他们一直在线呢？

2. 关闭自动通知功能。这一点至关重要。这可以让我保持清醒。我指的是所有的通知。你不需要任何通知。请拿回自己的控制权。

3. 每天留点时间远离手机。好吧，我自己都很难做到，但我正在一点一点地进步。没人随时随地需要手机。我们睡觉不需要把它放在床边。我们在家吃饭不需要把它放在桌边。我们出去跑步不需要带着它。想知道我现在是怎么做的吗？我出门散步不带手机。我知道把这也算作了不起的成就实在有点滑稽，但对我来说就是如此。这就像一种锻炼。需要下一点儿苦功夫。

4. 不要每两分钟按一次手机的Home键看屏幕。要学会心动而手不动。

5. 不要把你的焦虑程度和手机上的电量还剩多少格捆绑在一起。

6. 不要对手机破口大骂。不要对手机苦苦哀求。不要和手机讨价还价。不要把手机扔到房间的另一头。它不在乎你的感受。如果手机没有信号、没有电，并不是因为它恨你，而是因为它本就是一件没有生命、没有感情的物品。简而言之，它只是一部手机而已。

7. 不要把手机放在床边。顺便说一下，我无意指摘诸位的习惯。大多数人睡觉时喜欢把手机放在床边，因为他们把手机当闹钟。大

多数时候我把手机放在床边。我父母把手机放在床边。我认识的每一个人也都把手机放在床边。也许有一天，我们的床会变成手机。但我不把手机放在床边的时候似乎睡得更香。你知道，手机其实可以放在另一间房中，或者放在卧室的另一个角落。也许这样有点不切实际，但有目标、有值得为之努力的梦想终归是件好事。想象一下，如果有一天，我们在情感上足够强大，永远都不需要把手机放在床边该有多好！就像过去的时光，就像1800年、1900年以及2006年那样简单纯粹……

8. 学会奉行手机应用的极简主义。如今的手机应用已满坑满谷，不仅让我们挑花了眼，也给我们带来了使用手机的压力。我们可以下载到手机中的应用几乎有无限多。然而选择越多，决策的时间以及相应的压力也就越多。我们出生时，手机上可是没有任何应用的，也就是说，我们天生就用不着手机应用。嘿？你猜怎么着？我们出生时，这世上根本就没有手机！即便如此，生活还是一样美好。

9. 不要一心多用。我们的手机可以帮我们做任何事，从看地图到给吉他调音，几乎无所不包。我们很容易以为我们可以同时做许多事。例如，就在写下这一段时，我得有意识地强迫自己不去查电子邮件，不去查短消息，不去浏览社交媒体。这真是太难了。神经系统科学家丹尼尔·列维京认为，互联网时代虽然鼓励我们一心多用，但我们天生就不具备这种功能。“虽然我们以为这样可以一石多鸟，但讽刺的是，一心多用明显会拉低效率。”他在《有条不紊的大脑：在信息爆炸时代如何厘清思路》一书中这样写道。一心多用会奖励大脑不集中注意力，从而形成一种多巴胺上瘾的恶性循环。此外，它还会无形中增加压力，降低智商。“这样一来，我们就不会因为持续的专注而获得巨大的回报；相反，我们只会因为完成了上千件看起来很伟大的小小‘糖衣’任务而获得空洞的奖励。”列维京最后总结道。

10. 接受不确定性。我们之所以忍不住查手机，归根结底是不确定性在作祟。正是这个罪魁祸首使我们上瘾。你想知道别人有没有回你的消息，但你不知道他们到底回了没有。所以你要查一下。你

想知道手机屏幕上那三个小圆圈的背后到底隐藏着什么秘密，于是希望如小鹿在怀里乱撞，你只好伸手去点。你想知道你刚发的照片或状态更新有没有反馈。但为什么我们必须立即知道？为什么就不能等睡完觉、开完会、散完步、看完电视、吃完饭、做完白日梦之后再看？人们真的需要在开会甚至参加葬礼的时候查手机吗？要想收手，也许我们先得明白查手机绝不可能给我们带来充实的快乐。道理很简单，不确定性永远都在，绝无中止的可能。我们查手机永远也查不完。想想你昨天查了多少次手机吧。你真的有必要这么频繁吗？反正我绝对不需要。我当然已减少了查手机的次数，但现在仍有很长的路要走。你一天要碰多少次手机？要看多少次？也许数都数不清了吧。答案有可能是上百次。想象一下（以下是我的自责之语），如果你一天只看几次手机，比如说五次，那又怎样？难道天会塌下来吗？

微光

小时候我特别喜欢闪着微光的窗户和街灯，时常看得如痴如醉。那时候我坐在车后座，车外有窗户隔着红窗帘透出粉色微光，如外星人闪烁着信号灯的胸口，我常疑惑窗内的人会过着什么样的生活。人工光源自有一股特别的魅力，令我目眩神迷。1983年，那年我8岁，我父母有一本书《AA旅游指南：探索美国》，里面有一张拉斯维加斯赌城大道夜景的巨幅照片。“我想去那里。”我对母亲说道，她嗤之以鼻，自然绝不会带我去。

“夜深了。”我对安德莉娅说。

我们看了会儿书，然后关灯。我们关灯的时间总是太晚。每次按下开关时，我总会想象我家窗户中透出的微光骤然熄灭，也许正好走在窗下的人会吓一跳。

“晚安。”安德莉娅说道。

“晚安。”

很快就要过半夜12点了，室内一片漆黑，只余手机的微光。

“马特，你到底睡不睡觉？”

“我也想睡，但脑子里太乱。”

“你把手机放下吧。”

“我有点耳鸣，睡不着。”

“可你干扰到我了。”

“噢，对不起，我马上放下手机。”

“乖，好好睡觉。如果长期睡眠不好，你知道会有什么后果。”

“我知道，晚安……”

我闭上双眼，但思绪仍然翻腾不已，彼处有上千种忧虑，有如赌城灯火通明的招牌，吸引了无数的注意力。它们沾染了我的美梦，直到天亮才能自然消融。

如何起床

1. 醒来。
2. 拿起手机。
3. 看72分钟的手机。
4. 叹气。
5. 起床。

另外还有一种方式，那就是跳过步骤2——4。

口袋中的炸弹

2018年年初，也就是写这本书的时候，《观察家报》邀请我为一篇文章提供素材。当时著名小说家兼散文家查蒂·史密斯准备写一篇读者问答式的文章，需要多名作家向她提问。我以前在一两次文学聚会上遇见过查蒂·史密斯，但那时我是个文坛新人，才刚刚出版书，再加

上深受焦虑症困扰，大脑瘫痪，与哑巴无异，我没有勇气走到她身边与她攀谈。现在我一定要把握这个机会。

我读过她的文章，我知道她对社交媒体持怀疑态度，也知道她极其珍视自己“犯错的权利”。因此我这样问她：“你担心社交媒体会对我们的社会造成危害吗？”

她是个直言不讳的女人，一开口就大肆批评智能手机。

“我无法忍受手机，我不希望它们以任何形式出现在我的生活中。它们让我焦虑抑郁、灵感枯竭、精神错乱，但我绝对支持那些喜爱手机、认为手机于他们的存在是一项宝贵资产的人。”

尽管查蒂一向以“卢德主义[(1)]戒断者”自居，但她认为到了如今这个时候，我们应该反省一下我们运用技术的方式。“看看你口袋里的小玩意儿，它对你与他人建立亲密关系有什么贡献？”她质疑道，“它能帮你做合格的社会公民吗？也许它毫无用处！也许它很强大、很了不起，但它真有那么美好吗？晚上睡觉时我们真的有必要把手机放在枕边吗？我们7岁的孩子真的需要手机吗？难道我们希望把我们的手机依赖症和痴迷症传递给下一代吗？我们必须得好好想想。我们不能让科技公司主宰我们的生活。”

我用手机的频率远胜于查蒂，即便如此——或者也许正因为如此——我对她的诸多担忧深有同感。如今甚至有迹象表明，在科技公司工作的员工也开始担心了，这意味着我们的确要警惕那些IT巨鳄会把我们带向何方。举例来说，众所周知（至少2011年《纽约时报》报道之后大家都应该知道），苹果公司和雅虎公司的许多员工都把他们的孩子送到不允许学生接触电子产品的学校，例如，位于洛思阿图斯的半岛华德福学校[(2)]。

除此之外，许多科技大佬也曾大声疾呼，提醒人们警惕他们开发的新技术或新功能。贾斯汀·罗森斯坦是开发出Facebook“点赞”功能的四名设计师之一，他表示科技太容易让人上瘾，所以他启用了手机上的家长控制功能，这样一来，他就不能下载手机应用，也不能使用社交媒体了。顺便说一下，Facebook“点赞”功能正是协助数据挖掘工具了解我们所有喜好的帮凶。我们在网络上留下的“点赞”有如一条轨

迹，它可以揭示我们从性取向到政治观点的一切秘密，别有用心的人可以利用它有针对性地影响我们。最典型的例子莫过于2018年的剑桥分析公司丑闻，据报道，这家英国公司以不正当手段窃取了5000万Facebook用户的数据，用于帮助企业和政治团体“改变受众行为”，也就是俗称的“洗脑”。

贾斯汀·罗森斯坦有如现代版的弗兰肯斯坦博士[3]附身，2017年接受《卫报》采访时他这样说道：“有时人类怀着最大的善意创造发明，收获到的却是意想不到的负面后果，这样的例子太多了……每一个人都深陷于其中，无一幸免。”

两位Twitter的创始人也表达出了同样的悔恨之情。2010年接任Twitter首席执行官一职的埃文·威廉姆斯在2017年接受《纽约时报》采访时表示，他本人十分反感Twitter帮助唐纳德·特朗普成为美国总统的方式。“Twitter在其中扮演了极不光彩的角色。”

Twitter的另一位创始人比兹·斯通也有悔恨。在接受《公司》杂志采访时他声称，他认为Twitter最大的错误之一莫过于允许陌生人在他们发的照片中圈人，这会营造一个霸凌盛行的网络环境。BuzzFeed网站亦声称，Twitter的另一位员工甚至称Twitter为“人渣的温床”。

2018年年初，苹果公司首席执行官蒂姆·库克向英国埃塞克斯郡的学生宣称，他觉得未成年人——例如，他的侄子——不应该使用社交网络或滥用技术。这一切充分表明我担心的问题绝非简单的卢德主义者的忧虑。

事实上，一群前科技从业者甚至走得更远，他们组建了人文科技中心，致力于对抗像Facebook、Google这样的科技巨头，“让技术服务于人类的最佳利益”，化解“数字化注意力危机”。

总而言之，科技大佬们对网络也持怀疑态度，这样的例子不胜枚举。2018年，华盛顿举办了一场名为“科技真相”的会议，发言人包括Google的前伦理设计师、当前的知名“科技吹哨人”[4]崔斯坦·哈里斯以及Facebook的早期投资者罗杰·麦克纳米，还有几位政客以及来自“常识媒体”[5]等游说团队的成员。大家在会上畅所欲言，纷纷表达了对种种科技的担忧，例如，Google的Gmail“劫持”人的思想，或Snapchat

利用友谊将未成年人拉入网瘾的深渊。Snapchat最近推出了“条纹”功能[(6)]，可以让用户查看自己与好友在一天中互动了多少次。根据《卫报》报道，崔斯坦·哈里斯认为科技世界类似于拓荒之前百无禁忌，可以“随地开赌场”的美国西部。罗杰·麦克纳米则将科技世界比作过去厚颜无耻的烟草、食品行业，在那个年代，烟草制造商将烟草营销为保健品，即食产品制造商亦蓄意隐瞒产品含盐量超标的事实。区别在于现在的情况更糟，我们过去染上烟瘾，起码烟草对我们的情况一无所知，它不会收集我们的数据，不会比我们的家人更了解我们。可现在的网络早已摸清了我们的底细，它知道我们的好友是谁，知道我们的音乐品位，知道我们的健康问题、我们的感情生活以及我们的政治观点——网络公司可以不断利用这些信息，让我们对他们的产品更上瘾。科技大佬提醒我们，目前我们没有任何法律法规来约束他们。

越来越多的调研结果进一步证实了他们的担忧。例如，有研究表明科技是导致“持续部分关注”[(7)]状态的元凶之一，另外，亦有研究论证了科技具有强大的成瘾性。2017年，得克萨斯大学麦库姆斯商学院发表的一项研究得出结论，智能手机的存在会降低我们的“认知能力”。就算不用，仅仅它的存在就足以拉低我们的智商。

截止到写这篇文章的时候，我们还没有官方将“手机成瘾”或“社交媒体成瘾”认定为精神疾病。不过，世界卫生组织已将电子游戏成瘾定性为正式的精神疾病，这意味着越来越多的人逐渐认识到科技会严重影响我们的精神健康。只是我们对这一点认识得还远远不够，明显落后于技术闪电般的发展速度。

IT巨头面临的压力越来越大。举例来说，据CNN报道，2018年，世界级广告商联合利华警告Facebook和Google，再不整顿就撤广告。联合利华把矛头指向了侵犯隐私、令人反感的内容和缺乏对儿童的保护等网络问题，因为这些问题会“侵蚀社会信任、伤害用户和破坏民主”。人们逐渐意识到，IT巨企必须像蜘蛛侠一样，能力越大责任也就越大。不过如果没有来自社会和经济领域的双重压力，我们尚不知道他们会自觉承担多少责任。他们的责任边界目前值得商榷，我们暂且拭目以待。和快餐、烟草或枪支行业一样，这类以不光彩的方式盈利的公司也许最不愿意看到潜在的问题。因此，当行业的内部人员也

参与到拉警报的人群之中时，我们应认真倾听他们的声音。

---

(1) 卢德主义是一种现代技术的哲学思想，以活跃于1811年到1816年的卢德运动命名。这些团体和一些现代新卢德主义者的共同特点是捣毁技术设备或弃之不用，以提倡简朴的生活。

(2) 这是一所私立学校，地处硅谷中心，紧邻各大科技公司，如谷歌、苹果、Facebook，等等。该校不使用信息科技教学，没有电脑或屏幕，也不主张学生在家中用电脑。

(3) 英国作家玛丽·雪莱小说中的科学怪人。小说全名为《弗兰肯斯坦——现代普罗米修斯的故事》，小说主角弗兰肯斯坦是一位热衷于生命起源的生物学家，他怀着犯罪心理频繁出没于藏尸间，尝试用不同尸体的各个部分拼凑成一个巨大人体。当这个怪物终于获得生命睁开眼睛时，弗兰肯斯坦被他的狰狞面目吓得弃它而逃，它却紧追不舍地向弗兰肯斯坦索要女伴、温暖和友情。接踵而至的更是一系列诡异的悬疑命案。

(4) 吹哨人（whistleblower）指的是揭露一个组织内部非法的、不诚实的或者不正当的行为的人。

(5) Common Sense Media，一家位于旧金山的非营利组织，致力于对抗未成年人网瘾，为家庭提供教育和宣传，以促进儿童安全。

(6) 用于奖励用户互动，但更容易上瘾。如果你连续几天与好友互动，就会得到一个条纹。你一定要确保每天及时回复，否则这个条纹就会断。条纹功能需要用户不停地与好友进行互动，保持条纹不会间断，并且变得越来越长。

(7) Continuous Partial Attention，指的是同时关注好几个任务的状态。例如，一边在杂货店结账一边玩手机，或者开会时，一边开着会一边在博客上直播，这些都属于“持续部分关注”的状态。也有人称这种状态为“持续走神”。

11　寻找绝望根源的侦探

“这些片段我用来支撑我的断壁残垣。”

——T.S.艾略特《荒原》

意识的觉醒

第一次抑郁时，我只有24岁。我“崩溃”了，眼前的世界反而变得更清晰。不过这是一种无比痛苦的体验。影子突然有了重量，云层变得阴沉灰暗，音乐变得喧闹刺耳。我开始对自己曾经无视的一切警觉起来。我找到了现代世界令我反感的原因。找到了很可能令我们许多人厌世的原因。我感受到了广告给我们带来的千钧压力、人群车流中涌动的无尽癫狂以及社会期望中暗含的令人窒息的气息。

疾病乃健康之师。

不过痊愈后，这些感受便不复存在。秘诀在于记住这些心得和知识。将恢复变为预防。置身于致郁的环境但不抑郁。

希望

有些影响我们精神健康的因素是遗传性的，来自个人的大脑线路或脑化学。不过，我们无法改变祖辈在遗传密码里留给我们的永恒印记，所以在这里我要讨论的是那些暂时性的印记——那些因时因势而异的触发因素，是我们可以设法改变的。

每一个时代都有其特定的精神健康危机，我们这个时代如此，其他时代也是如此。不过我要强调的是，虽然“代代都有一本难念的经”，但我们并不能因此而满足于我们自己的文化。

这里有一个好消息，一个让人释然的消息：如果我们的焦虑是文化的副产品，那我们就可以通过改变我们对文化的反应来改变这种焦

虑状态。事实上，我们甚至不需要有意识地改变。只要认识到这一点，改变就能自然发生。

在精神疾病这个问题上，意识的觉醒往往就等于解决方案本身。

寻找绝望根源的侦探

我觉得这个世界肯定要一片凌乱。我肯定要凌乱，也许你也要凌乱。但是——下面我要说一句至理之言——我认为我们可以凌乱得快乐一点儿；或者，至少不要凌乱得那么难看，做一个有能力应对凌乱的凌乱之人。

“混沌中自有宇宙，”卡尔·荣格说道，“混乱中自有秩序。”

凌乱其实不是问题。也许现在你已经意识到，我写的这本书是一本有意凌乱的书，它讲述的是这个凌乱的世界和我们凌乱的思绪。好吧，似乎有些强词夺理。不过我希望把这些碎片拼在一起形成一个整体。我希望这个整体能言之有理，能有意义。如果它没有意义，我希望这些胡言乱语至少能引起你的思考。

问题不在于这个世界一片凌乱，而在于我们不切实际的期望。我们以为我们有能力控制。确切地说，我们以为在这个选择无穷多的世界里，我们拥有自由意志，自然就拥有选择权，我们不仅能选择在哪里上网、看什么电视节目以及在数以十亿计的网络菜谱中选择参照哪一样，还能选择我们的感受。可一旦我们得不到自己渴望或预期的感受时，我们便开始凌乱了，随之而来的便是心灰意冷。为什么我的选择无穷多但还是不快乐？明明没有任何值得难过和忧虑的事情，可我为什么惶恐不安、悲痛欲绝呢？

我第一次抑郁时，也就是最开始的时候，我甚至不知道我得了什么病，当然就更不知道我到底是哪根筋搭错了。我对我想逃离的地狱一无所知，我只知道我要逃离。如果你的腿着火了，你不会知道火焰的温度，你只知道痛。

后来，医生给了我一些标签。“恐慌症”“广泛性焦虑症”和“抑郁症”。这些标签挺可怕的，但它们对我很重要，至少给了我解决问题

的思路。我不再感觉自己犹如外星人，我是个有着人类疾病的人，我的病其他无数人也有，而且他们中间的大多数要么最终战胜了这个病魔，要么学会了与病魔和谐共处。

知道了病的名称后，我深信它源自我的内心。它就在那里，与大峡谷就在那里是一个道理——如同我精神地理世界中的一个固定地标，搬走它绝无可能。

我再也不能欣赏音乐，不能享受美食、好书、聊天、阳光、电影、假期，或任何一切。我整个人烂透了，就像……就像……就像（用来比喻抑郁患者的东西有如恒河沙数，我一时选择不过来），好吧，就像一株槁木。这株槁木的女友和父母一遍又一遍地说："你会好起来的。我们会想办法。我们一定会让你好起来。"

当然，治疗的方法有很多种。我尝试医生开给我的地西泮。我尝试顺势疗法医师开给我的各种酊剂。我尝试家人和朋友推荐的方法。我尝试金丝桃精油和熏衣草精油。我尝试安眠药。我尝试电话求助热线。后来我停止尝试了。服用地西泮是一段噩梦般的时光，但停服地西泮比噩梦更可怕。我也许应该多试几种药，但我没有。如果你要评判我，那悉听尊便。我当时没法理性思考。再加上我惊恐万状，我的意思是，那种恐慌的强烈程度远远超出了我的知识边界，我不敢尝试更多药物，不敢寻求更多帮助。所以病情非但没有好转，反而进一步恶化了。

我在《活下去的理由》中提到了这段往事，有几位读者认为我反对药物治疗。在这里我有必要尽量明确地表明我的立场：我从来没有反对过药物。是的，制药业有一大堆的问题，这方面的科学研究也还有很长的路要走（科学研究的本质就是摸着石头过河），但我知道药物拯救了无数人的生命。我有朋友就跟我说过，如果没有药他们早就自杀了。我也深信，当时很可能有抗抑郁药能把我治好，但我没有找到它。我不认为药物是终极解决方案。不仅如此，我还认为不对症的药有可能会加重病情，这个道理放之四海而皆准。关节炎患者或心脏病患者也有可能服错药。谁都知道药物并不是唯一的答案，这是常识。药物很少是答案。如果你有关节炎，瑜伽、游泳和日光浴都有助于缓解病情，药物或许也很有帮助。这并不是一个二选一的方案，我

们得找到对我们有效的疗法。但我当时的情况比较特殊，我已经崩溃，毫无理性可言，甚至连理性思考的边都碰不到。

在那个时候，屡试屡败只会让我更痛苦。我前面说过，也许的确有对症的疗法——心理治疗或药物治疗，只是我运气欠佳，没有找到它。我没有勇气一次又一次地尝试。只是活着就已足够艰难，我无法再承受失败。我无法再冒一丝一毫的险，这就是我的逻辑。每一天都仿佛徘徊于生死边缘。我没有无休无止地看医生，并不是因为心还不够痛，而是因为实在太痛了。写到这里时，我才意识到自己的逻辑荒谬至极，但那时这就是我的真实想法。为了对抗大脑中的一片混沌，我试了无数种方法，但全都以失败告终。另外，我得说句实在话，我遇到的医生其实也没有那么善解人意。我由衷地认为，自21世纪以来，这个世界在很多方面都走得太快，直接弃我而去。

因此，我还停留在原地，木然地坐于深坑之中，不顾一切地要逃出生天，可每一个逃生出口似乎都关闭了。

许多与我同病相怜的人可能也会发现，你得像破解谋杀案的侦探一样一点一点地寻找线索。最开始的时候毫无头绪，或者两眼一抹黑。在深坑中，每一天都犹如在地狱。在最初的几个星期、几个月里，每一天我都痛不欲生，我的痛苦如此厚重，以至于任何希望之光都无法穿透进来。我渐渐意识到，这种苦痛虽然深植于内心，但它往往是有外部诱因的。我找到的所有线索固然无法让我快乐起来，可我发现某些因素会让我更抑郁，例如，喝酒、抽烟、喧闹的音乐和人群。外部世界搅皱了我们的心湖，无论我们如何挣扎，永远都逃脱不了它的影响。然而，在抑郁之前，我永远都领悟不了这个道理。

给自己的小字条

保持冷静。保持努力。保持人性。保持前进。保持渴望。保持对完美的追求。多看看窗外。多集中注意力。远离干扰。永远无视网络骂战。永远无视弹出的广告和弹出的纷乱思绪。永远敢于冒险。永远不怕被人嘲笑。保持好奇心。保持追求真理之心。保持爱心。永远坚守人类敢于犯错的特权。永远给自己留一块空间，还要在这块空间周

围树起藩篱。保持阅读。保持写作。将手机保持在一丈以外。身边的人都失去理智时，请保持镇定。保持呼吸。保持吸入生活本身。

永远记住压力会将你带至何处。

（永远记住那天在购物中心的情形。）

恐惧与购物

我在购物中心泪流满面。

当时的我只有24岁，置身于汹涌的人潮、鳞次栉比的店铺和灯红酒绿的招牌中，毫无招架之力。

“不，”我上气不接下气地低语道，“我做不到。”

“马特？”

这是一次测试。我和安德莉娅在一起，她当时还只是我的女友。我们去她父母家附近的城市——英国北部的纽卡斯尔——购物。我完全想不清我们要买什么。我只知道我一定要撑过去，绝不要恐慌发作。

一定要像一个正常人一样。

“对不起，我实在做不到，我……”

这就是我，可怜又可嫌，一个年轻的男人。在这个世界里，从电视剧到学校的体育场，所有的一切都在告诉我，男人就是要强大坚韧，咬紧牙关，不惧任何痛苦。这个世界亦告诉我，年轻人就是要好好享受明媚灿烂的青春岁月，神采飞扬，无忧无虑。然而这就是我，在一生中最灿烂的年华，站在购物中心莫名其妙地泪流满面。呃，也不能说莫名其妙。我哭是因为痛苦。因为恐惧。我从未体验过这样的痛苦和恐惧，直到一个多月以前。那时我还在西班牙工作，突然间恐慌发作就降临了，而且一发不可收拾，后来恐慌之中渐渐掺杂了一种狰狞可怕、难以言述的颓丧和绝望之感，而且这种痛苦一点一点地渗透至我的骨肉之中。

绝望感是如此刻骨铭心，几乎夺走了我的生命。我一时无路可逃。无论死亡有多可怕，可终归比不上活着的恐惧。每个人都有一个极限，一个忍耐的临界点。总之，我鬼使神差地达到了我的极限。

“好啦，没事啦。”安德莉娅握住我的手说道。在这一刻，她化身为母亲或护士，不再是我的女友。

“不，我做不到。对不起，对不起。”

“你早上吃地西泮了吗？”

“吃了，但不起作用。”

“不要怕，一会儿就好了。只是恐慌而已。”

只是恐慌而已。

她关切的眼神让我更崩溃。我已经让她承受了太多太多。现在我只有好好走路。走，一直向前走，像正常人一般呼吸。这并非什么难事。但那个时候，我犹如上刀山下火海。

“我做不到。”

安德莉娅的脸沉了下来。她咬紧牙关，嘴抿成了一条缝，即便是她也有极限。她在生我的气。“你做得到。”

“不，安德莉娅，我他妈的就是做不到。你不懂。”

来往的行人拎着购物袋，纷纷对我们投以疑惑的目光。

“只用呼吸就好，慢慢呼吸。”

我尝试深呼吸，但空气几乎无法抵达我的喉咙。

“我……我……我……我呼吸不到空气。”

这一天的早些时候，我的感觉还没有这么糟糕。当时只有一点儿挥之不去的绝望感而已。坐巴士进城时，恐惧渐渐袭上心头，有如一条爬满了虱子的毛毯缓缓将我裹住。

现在我全身溢满了恐惧。

我僵立于“视线快车”眼镜店外，身边人来人往，但我倍感孤独。

我开始吞咽，试图强迫自己继续往前走。我有几种轻微的强迫症症状，强迫性吞咽便是其中之一。这次我一点儿也不讨厌自己的症状，反而打心眼儿里欢迎它，因为我希望以毒攻毒，用它来攻克另一个更可怕的症状。然而我的希望落空了。

这里没有希望。这里亦没有出路。生活属于他人，我有的只余枯萎。

我曾拼尽全力托起这个世界，可如今它彻底崩塌了。安德莉娅的声音变得缥缈而不真实，变成了最后一丝希望，似乎要拼尽全力找回那个曾经的我。

你只有一个大脑

回忆购物中心的经历时，我总是设法剖析它。我有许多类似的经历，它们偶尔会袭入我的大脑，有如越战老兵猛然间忆起战争的惨痛经历，只是我的回忆里没有暴力。我重温过去只是为了接受它，总结其中的经验教训。不仅是为了学会预防恐慌发作，更是为了了解我的大脑与这个世界的互动方式——我想知道如何在一般情况下减轻压力。

第一个问题是，我的恐慌发作往往发生在焦虑症和抑郁症的早期阶段。精神疾病第一次发作时，你会以为自己永无出头之日。你的抑郁会不时伴随恐慌发作，病魔抓住你苦苦纠缠。这样的经历真是太可怕了。有如置身于诱发幽闭恐惧症的封闭环境，你似乎无路可逃。

第二个问题是，我仍然不知如何应对恐慌发作。要想掌握其中的要领也许得花好几年的工夫。

第三个问题是，我不知道内心世界是如何与外部世界相互联结的。我不知道“你的感受”和“你所处的环境”之间存在着什么样的关系。我当时亦不知道店铺、销售和营销的世界并非100%有益于大脑的健康。近年来，有许多研究结果表明，外部环境会影响我们的健康。例如，2013年心理健康慈善机构“心灵”委托埃塞克斯大学开展了一项调查。在这项调查中，埃塞克斯大学将逛购物中心的体验与在埃

塞克斯郡贝哈斯伍兹郊野公园散步的体验作了一番对比。尽管我们都知道散步——无论是室内还是室外——有益于大脑健康，但在逛购物中心的受访者中，有44%的人表示他们感觉自尊心降低了。另外，在逛郊野公园的受访者中，几乎所有人（90%）都表示他们感觉自尊心提高了。像这样研究大自然是否有益于大脑健康的调查如今越来越多，我在后面会详细介绍。不过在那个时候，我对此一无所知。而且那个时候也差不多没有这方面的调查。

我们可以得出一个合理的结论：购物中心不是个轻松的去处。购物中心提供的是一个蓄意挑逗感官的环境，它的目的是让你花钱，而不是让你冷静或放松。焦虑往往是消费的诱因，所以购物中心是不会让你冷静和满足的，这很可能不符合它的最佳利益。在购物中心的日程上，冷静和满足只是你完成购买后才能抵达的目的地，并非即到即享的礼遇。

第四个问题是，内疚。我为我的种种症状而内疚。我并不认为它们是疾病的症状，我觉得它们是我的缺陷。

另一个教训我直到现在都没消化完。写这本书帮我领悟了许多，这个教训就是转移注意力不是个好办法。首先，购物中心就是一个经过精心设计、很容易转移注意力的环境，但它不能让我走出自己的死胡同，反而只会让我在这个死胡同里越陷越深。熙熙攘攘的人流不能让我沾染人气。置身于人潮中比和亲人、爱人单独相处时更孤独，甚至比一个人独处时还要孤独。

转移注意力是我惯用的战略，可往往落得“才出狼窝，又入虎穴”的下场。早在Twitter尚未问世前，也就是无聊透顶的浏览社交媒体的行为出现之前，我就极度渴望转移注意力，但这种方法毫无作用。抗拒症状反而会引发更多症状，还不如一开始就坦然接受它们。转移注意力是一种很少奏效的逃避行为。要想扑灭火，你就不能无视火，你得承认火的存在。要想摆脱痛苦，你就不能没完没了地吞咽、发推文或喝酒。痛苦就在那里，迟早得面对。你得面对你自己。这个世界上转移注意力的方式有千万种，但你仍然只有一个大脑。

诱发痛苦的假人模特

现在忆起那次在购物中心恐慌发作的情形时，我可以清清楚楚地知道外部世界干扰到我了。当时我虽然没有百分之百的意识，但也能凭本能隐约感觉到身边有种种诱因，甚至店铺里的假人模特都会让我恐慌。

我站在那里。在那个封闭喧闹的人工商业空间中，跨越了没有退路的临界点——我自己的奇点。望着安德莉娅时，我唯一的理性想法是，无比熟悉的感觉又要来了，这一天又要被我给毁了。

我闭上双眼，努力逃避购物中心带来的种种刺激。除了怪兽和恶魔之外，我什么也看不见。我的脑子里存满了比多头蛇或独眼巨人还要可怕千万倍的生物和影像——这是专属于我自己的地狱，现在只需眨一下眼睛或动一下念头就能轻松抵达。

“别怕，你做得到。缓缓呼吸就好。”

我乖乖顺从，缓缓呼吸，但吸入的空气感觉不像空气，吸进去没有任何感觉。我也不再像我自己，站在那里我没有任何感觉。

我擦了擦双眼。

“视线快车”眼镜店对面是一家服装店。我记不清是哪一家店，但根据我伤痕累累的记忆，我记得橱窗里有穿着衣服的假人模特。那种有头的假人模特，头是灰色的，没有头发，五官都是抽象的，有耳朵和眼睛，但没有嘴巴。假人模特站在那里，摆的姿势生硬而别扭。

它们似乎有满肚子的恶毒心思。刹那间，它们化身为有感知的生物，不仅知道我的痛苦，还是痛苦的一部分。他们要对我的痛苦负一部分责任。

事实上，在随后的几个月和几年里，外部刺激常常是导致我焦虑和抑郁的主要原因。我感觉得到，这个世界有一部分充满了不为人知的恶意，它恶毒地将绝望和痛苦灌入你的心中。这样的恶毒比比皆是。它可以是时尚杂志上的一张笑脸，可以是汽车尾灯闪着红光的邪恶凝视，也可以是电脑屏幕足以亮瞎人眼的蓝光。

是的，它也可以是服装店假人模特散发出的犹如鬼魅般的邪恶气息。

等到有一天我终于有勇气面对痛苦时，这种疑神疑鬼的敏感反而帮助了我。它帮我意识到，如果一些外部因素会对我造成消极影响，那肯定也有另外一些外部因素会对我形成积极影响。不过那次在购物中心，我只担心自己会失去理智，顾不了那么多。

我确信自己不适合这个现实世界。从某种程度上来说，我是对的。我并非为这个世界而生。和所有人一样，我是这个世界的产物。我是父母的产物，亦是文化、电视、书籍、政治、学校甚至可能还是购物中心的产物。

因此，我要么需要一个全新的我，要么需要一个全新的星球。不过这两样中的任何一样我都不知道该如何去找，所以我想自杀。

“我必须离开这里。”我当时就像迷失在超市里的幼儿一般一面擦拭着眼睛，一面对安德莉娅说道。

“这里”是一个广泛的名词，它涵盖从“我的大脑”到“这个星球”的一切事物。不过在迫切的眼下，“这里”当然指的是购物中心。

“好，好，好。”安德莉娅忙不迭地应道。她就在我身边。与此同时，她也在离我数千英里的别处。她扫视了一番，找到了最近的出口。“这边走。”

我们仓皇逃离，来到了自然光之下。之后我们回到了安德莉娅的父母家，我躺在她童年的床上，告诉她父母我有点头疼。毕竟于他们而言，头疼比看不见的头脑飓风更容易理解。总之，我的情绪反复了好几个星期乃至好几个月，但最后我开始渐渐恢复，甚至对恐慌有了更深的理解。

一个希望

我希望我可以回到过去，安慰彼时的自己。我希望我能告诉自己：“恐慌时的你完全不是你。”我希望我可以告诉自己，其实也不是

无路可逃。因为焦虑、抑郁并不是单纯的情绪产物。精神疾病和生理疾病一样，往往也是有来龙去脉的。

当我情绪崩溃陷入绝望时，当我满脑子充斥着讨厌的想法高速旋转时，这往往是一系列、一长串因素造成的结果。例如，我做得太多、想得太多、吸收得太多、饮食太不健康、睡眠太少、工作太拼、被生活压迫得太疲惫，诸如此类等。

简言之，一种大脑的重复性劳损。

如何在21世纪远离恐慌发作成功求生

1. 多留意自己。做自己的朋友。做自己的家长。善待自己。监控自己的行为。你真有必要追剧追到大半夜，硬要把最后一集看完吗？你真的需要喝第三杯或第四杯酒吗？这真的符合你的最佳利益吗？

2. 厘清你的思绪。恐慌是过载的产物。在一个过载的世界，我们需要过滤器。我们必须化繁为简。有时我们必须断开链接。我们必须停止看手机。必须暂时放下工作。我们的精神也需要“风水命局”。

3. 聆听静心的声音，即不像音乐那样具有刺激性的声音。它可以是波浪声、你自己的呼吸声、风轻轻拂过树叶的声音、猫打呼噜的声音，等等。当然，最美妙的声音当属雨声。

4. 顺其自然。如果你感觉恐慌越来越强烈，不妨让自己尽管恐慌，把这变成本能反应。只管为了恐慌而恐慌。只管恐慌到无穷强烈。秘诀在于尝试感受恐慌而不惊慌失措。这几乎是不可能的，但并非完全不可能。我有恐慌症——偶尔恐慌发作不能算恐慌症；只有经常恐慌发作，而且持续害怕下一次恐慌发作才能算恐慌症。等到恐慌发作了上百次之后，我开始告诉自己我渴望恐慌。显然我不可能渴望，但我非常努力地邀请恐慌虐我千百遍——这是一种测试，目的是看自己能否应付。我越热情地邀请恐慌，它反而越不想纠缠我。

5. 接受自己的情绪。接受它们只是一种情绪的事实。

6. 不要扼住生活的咽喉。“生活是用来触摸的，不是用来扼掐的。”作家雷·布莱伯利这样说道。

7. 你可以释放恐惧。恐惧其实是在告诉你，它的存在很有必要，它存在是为了保护你。坦然接受恐惧，视它为一种情绪，而不是有效的信息。雷·布莱伯利还说过：“要想学会放下，你得先学会争取。”

8. 留意你所在的场所。你周围的环境是否刺激性过强？你可不可以去能让你冷静下来的地方？你可不可以眺望大自然的绿色风景？要不向上看也行。在城市中心，抬头看楼顶比平视看街边的店铺要好得多，起码刺激性没那么强烈，而且蓝天也有纾解恐慌的效果。

9. 伸展身体，多做运动。恐慌不仅与精神有关，也与身体有关。对我而言，跑步和做瑜伽比其他任何方法都有效，尤其是做瑜伽。有时我缩着脖子坐在电脑前长达数小时之久，身体变得僵硬，这时做瑜伽可以让身体重新舒展开来。

10. 呼吸。深沉而平缓地呼吸。将注意力集中在呼吸之上。呼吸是你设定的生命的节奏。它是专属于你的生命之歌的韵律。它会指引你回归一切的核心，你自己的核心。当这个世界让你眼花缭乱、无所适从时，呼吸是你应该学会的第一件事，也是你应该掌握的最基本、最简单的一项技能。要知道，呼吸可以提醒你——你还活着。

12　有思想的身体

四种体液

在很久很久以前的古希腊，医师认为人体内存在着四种不同的体液：黑胆汁、黄胆汁、黏液和血液。每一种疾病或身体上的不适都可以解释为这四种体液之一存在着过量或不足的问题。

后来到了罗马时代，“四体液”理论进化为“四气质”理论。举例来说，如果你暴躁易怒，医师就会告诉你，你体内的黄胆汁太多，也就是肝火太旺。这样来看，我们叫别人“冷静”时，其实和古罗马医师的专业健康建议正好不谋而合。

如果你抑郁，病根就在于黑胆汁过量。事实上，“抑郁症”（Melancholia）这个词源于拉丁语，它借鉴了古希腊语中的两个词——“melas”和“khole”，它们的字面意思就是“黑胆汁”。

这套分析体系似乎荒谬可笑，与科学毫不沾边。但从某种意义上来看，它至少还是有先进性可言的。那就是它没有在生理健康和精神健康之间画出一条分界线。

生理和精神之所以会出现分化，法国哲学家勒内·笛卡儿要承担大部分的责任。笛卡儿认为心灵和身体完全独立于彼此。早在1640年，他就声称身体就像一座不会思考的机器，而心灵则是无影无形、纯精神的。

人们喜欢这个理论。当时亦造成了轰动。如今它仍在影响我们这个社会。

但这种分化毫无道理。

精神健康与整个身体之间存在着千丝万缕的联系。整个身体又与精神健康息息相关。你不可能在心灵和身体之间画一条分界线，就像你不能在海水之间画一条分界线一样。

它们相辅相成，不可分割。

我们知道，体育运动能积极影响从抑郁症到注意力缺失症等所有类型的精神疾病。反过来，生理疾病也会影响到心理。我们感冒发烧时可能会产生幻觉。一张癌症诊断书可能会让我们抑郁。哮喘可能会引发恐慌。心脏病发作亦可能会造成心理创伤。如果你因为压力大而出现腰痛、耳鸣、胸口痛、免疫力下降或胃痛，那这到底属于精神问题还是生理问题？

我认为我们有必要改换思维，精神健康和生理健康之间的关系不是“非此即彼”或“两者皆有”——它们之间毫无分别。我们既是精神的产物，亦是生理的产物。不要把我们分割为多个毫不相关的部分。我们不是存在主义上将商品分门别类的百货商店。我们是涵盖一切的整体。

肠道

大脑属于身体的一部分。

不仅如此，思维也不只是大脑的产物。认知科学家盖伊·克莱斯顿就曾在《身体中的智慧》中写道：“身体、肠道、五感、免疫系统、淋巴系统都可以与大脑即时互动，它们之间的关系极为错综复杂，因此我们不能在脖子上画一条分界线说，‘线上面的部位是阳春白雪，线下面则是下里巴人’。我们并不拥有身体。我们是身体本身。”

这里还有一个“小脑”的问题——我们的胃和肠道是一个庞大的网络，里面有1亿个神经细胞（神经元）。好吧，这当然无法与我们“大脑”中的850亿个神经细胞相提并论，但也绝不容小觑。猫的大脑里也只有1亿个神经细胞而已。

临到工作面试时、迟迟没吃午饭腹中饥饿时，我们会感觉胃中似乎有蝴蝶展翅挣扎，其实这正是我们的“小脑”在和“大脑”对话。

换言之，这说明精神健康不应该和生理割裂开来，这样的概念和笛卡儿的假发一样过时。

然而，我们还是会受到这种分割的误导。我们将工作分为脑力工作和体力工作。“技术”工作（需要我们通常以为的智商和“高等教育”）和低价值的“非技术”工作（往往意味着体力劳动）——白领和蓝领。

活动身体需要智商。跳舞需要智商。体育运动也需要智商。可我们从学龄起就开始区分人，以确定他们属于运动型还是学术型——用电影《早餐俱乐部》里的话说就是“四肢型”或“大脑型”。然后，我们再来决定他们未来的职业道路，到底是做低薪体力工人还是做整天盯着Excel电子表格的高薪白领。不仅如此，我们的文化也有高低之分。在一般人看来，让人开怀大笑或血脉偾张的书就是没有发人深省的书有价值。

总之，这个问题我们想得越多，就越觉得心身之分毫无道理。然而，我们却将整个医疗保健系统建立在这条分界线之上。不仅医疗保健系统如此，我们自己以及我们这个社会也是如此。是时候改变陈旧观念了。我们应该将身心合二为一，接受我们生而为人的整个自我。

小论耻辱

在患上精神疾病之前，社会不鼓励我们谈精神健康问题，仿佛我们必须假装自己百分之百精神健康，没有任何一点问题。我们不把压力当回事，或者说太把它当回事，以至于我们有了精神疾病也羞于启齿。不管是哪一种，总而言之，很多人背负着如山的压力，甚至还病倒了。

等我们生病了，也许不得不谈精神健康问题时，我们得面临一种全新的耻辱。

太多太多时候，我们视精神疾病为一种自找的痛苦，其他的疾病可没这个待遇。由于精神疾病貌似存在着本质的不同，因此我们谈到它时往往会使用截然不同、具有羞耻感的术语。想想我们谈到精神疾病时使用的字眼吧。

报纸和杂志有时会告诉我们，名人“坦承”他们患有抑郁症、焦虑

症、饮食失调症或成瘾症，仿佛这些疾病都是罪恶。相反，真正的罪恶往往却被描述为疾病造成的结果——媒体报道大规模枪击和性虐待事件时，往往会表示罪犯有“精神健康问题”或“成瘾问题”，而不是简单地谴责他们的恐怖主义行径和性犯罪。在现实中，精神疾病患者成为犯罪受害者的概率其实要高得多。

我们也不知道该如何谈自杀。我们谈自杀往往会使用动词“实施”，例如，“实施自杀”，这暗示自杀是一种禁忌和罪恶，让人不禁联想到在过去自杀是一种犯罪行为（我最近尝试用“因病去世”，但话一说出口仍然觉得有些牵强和虚伪）。许多人会拼尽全力压制自杀的念头，仿佛这是对所有人的一种侮辱。不过，如果你视自杀为一种选择，只是一种放弃生的选择，那么神圣而宝贵的生命就会立即变得和鸟蛋一样脆弱。不过从个人角度来看，我知道自杀并不是个干脆利落的选择。你一方面害怕恐惧它，另一方面却因为生的痛苦而强烈渴望它。因此，谈自杀会让人极度不适。但我们必须谈，因为这种充斥着羞耻和沉默的氛围会挡住我们的求助之路，令我们孤立无援，陷入死一般的孤独。总之，这样的氛围是致命的。

在20岁至35岁的男性和女性人群中，自杀是夺去他们生命的最大元凶。它也是威胁50岁以下男性人群的最大元凶（至少在我生活的英国就是如此。其他欧洲国家的数据也差不多一样残酷。在美国所有年龄阶段、所有性别的人群中，威胁生命的最大元凶莫过于枪击，自杀只名列第十。而在欧洲、加拿大和澳大利亚，男性的自杀率高于女性三倍以上）。其实这些死亡往往是可以避免的。因此我们必须无视“男子汉就该铁骨铮铮”的要求，并找到真正的强大力量——男人和女人敢于直抒胸臆的力量。

在我们的语言中，历史遗留下来的羞耻感比比皆是。再举一个例子，当我们说某人“与心魔作战”时，我们脑海中浮现的其实是黑暗时代的迷信念头，那时的人认为发疯是魔鬼在作祟。

下面我想谈一个老生常谈的话题——勇敢。我希望有一天某个公众人物谈到自己身患抑郁症之后，媒体不再使用像“难以置信的勇气”或“透露”之类的字眼。是的，他们当然是出于善意，但你没必要“坦承”自己有焦虑症或抑郁症。你只需要告诉别人即可。这是一种

病，和哮喘、麻疹或脑膜炎一样没有区别。它不是罪恶的秘密。患者的羞耻感只会加重病情。是的，这样的人毫无疑问是勇敢的，但勇敢是做出来的，不是说出来的。每当别人称赞我勇敢时，我都被吓得直冒冷汗。

想象一下，你准备一个人去树林里静静地散步，有个人走过来了。

“你要去哪里？”她问道。

“我准备去树林散步。”你告诉她。

“哇！”她倒抽一口凉气，后退了几步。

“怎么啦？”

然后她的眼中居然溢出了泪水，把手放在你肩上说：“你太勇敢了！”

“真的吗？”

“你简直犹如屠龙的勇士。老实说，你是我们的典范。”

你会顿时呼吸急促，脸色煞白，这辈子再也不敢往树林里钻了。

另外，目前还有一个思想遗毒，那就是人们说自己有精神疾病其实是想寻求“关注”。

不过，给予这样的“关注”往往却能救人性命。

C.S.刘易斯[(1)]曾经写道：“频繁地掩饰心理痛苦往往会增加人的心理负担：说‘我牙疼’比说‘我心碎了’要容易得多。”

我们应设法使这个世界变为人们能轻松畅谈心理问题的世界。倾诉不仅仅是为了让整个社会关注心理问题。在过去的一个多世纪，各种各样成功的谈话疗法已充分证明，谈话具有疗愈效果，它能真正地缓解病情。谈话对倾诉者和聆听者都能产生疗愈效果，因为它有助于释放内心痛苦，获得“吾道不孤”的慰藉。

永远不要停止倾诉。

如果你有精神健康问题，永远不要让他人给你灌输“得了这个病

就说明你有缺点或缺陷”的观点。

如果你有焦虑症这样的问题，你得知道这不是缺陷。忍受焦虑、积极寻医问药、主动治疗需要一般人所无法想象的勇气。患者和普通人绝不可相提并论。我们必须更细微地认识到，压力承受阈值因人而异。如果你背负着如山一般沉重但无影无形的压力，那走进购物中心就是一种勇敢。

心克

想象一下，如果我们有一个衡量心理压力的单位会怎么样？这会不会帮助我们将生理和心理无缝融合？这是否会使人们更容易意识到压力的存在？是否会有助于我们应对现代生活的压力？就让我任性一回吧，我们称这个想象中的单位为“心克”。

“噢，我的天。我没法查电子邮件。我今天的‘心克’额度用完了。”

逛购物中心	1298 心克
银行来电话	182 心克
工作面试	458 心克
看新闻节目	222 心克
看到邮箱里塞满了未回复的电子邮件	321 心克
没人点赞你的推文	98 心克
因没去健身房而内疚	50 心克
因未给亲人打电话而内疚	295 心克
发现自己变老 / 变胖 / 满面倦容	177 心克
害怕错过社交媒体上看到的派对	62 心克
发现自己的推文中有拼写错误	82 心克
发现自己有 Google 中描述的可怕症状	672 心克
不得不发表讲话	1328 心克
欣赏自己永远都不会拥有的完美身体的照片	488 心克
参与网络骂战	632 心克
尴尬的约会	317 心克
用信用卡付水电费	815 心克
发现时间一晃又到星期一，你又得上班了	701 心克
你的工作被机器人取代了	2156 心克
后悔自己应该做某事但没有做	1293 心克

注：由于心理压力因人因时而异，所以心克只是一个主观的衡量单位。

---

(1) C.S.刘易斯，英国作家。

13　现实的终结

“……想象中的自我与现实中的自我之间存在着冲突，这种冲突难免让人有锥心之痛。要想解决这个问题，你有两条路可走。要么迎上前去直面冲突，设法做回真正的自己；要么后退，继续做那个想象中的自己，这当然只是一场黄粱美梦，最终总会落得梦破人伤的下场。”

——詹姆斯·鲍德温《没有人知道我的名字》

我就是我

有时想前进你得先后退。你必须直面痛苦，直面至深之痛。最近我觉得自己准备好了。

我必须后退。

我必须先回到过去。

回到逛购物中心之前的那种日子。

回到那间一片煞白的手术室。

“我是谁？”第一次精神崩溃发作的伊始，我在一家西班牙的医疗中心喃喃自问。

当然，我在心态健康平稳的时候，这个问题一点儿也不恐怖。我是谁？这个世界上没有我，也没有你。或者可以这么说，这个世界上有成千上万个我，也有成千上万个你。“我”是英语中最神妙莫测的字眼。

在每一个你的背后，还有另外一个你，再往后看，还有无数个你排在你身后，就像俄罗斯套娃。那是不是还有一个你的原模？以及我的原模？我们的身份是否不仅如同俄罗斯套娃，而且还呈螺旋队形排列，永远看不到尽头？我们的内心是否如同浩瀚宇宙，里面住着无数

个我们？如果我们的无数个身份排成一条无穷无尽的长队，可不可以在队伍的前头找到我们的原模？

精神略好的时候，我很喜欢天马行空地思考这类哲学问题。我想，也许我的内心中有一个我喜欢问这类问题吧。不过生病的时候，它们可就不仅仅是抽象的问题了。它们迅速升格为亟待解决的问题，仿佛我命悬一线，就指望着它们撑下去。是的，我的生命取决于它们。真正的我已经游离出窍，可内心却拥挤不堪，我感觉自己陷入深渊，那里有无数个我。因此，我只能无声地飘浮于恐慌之上，无处着陆。

现实与超市

恐慌发作常常降临在超市。

我有一位朋友一辈子只恐慌发作过一次，就是在她逛超市的时候。

十多年前，我曾在网络BBS中搜索应对焦虑症的方法，超市容易引发恐慌发作的想法突然涌入我的脑海，几乎比其他任何想法都要来得强烈。我看到一个帖子，它的开头是这样的："为什么逛超市的时候容易恐慌发作？"

恐慌的存在是为了帮助我们。许多其他的动物也有恐慌，和它们一样，我们的恐慌也是我们的大脑和身体指示我们采取行动。是干一仗还是走为上？是留下来和掠食动物肉搏还是溜之大吉？可超市不是熊，也不是狼，更不是蜗居在洞穴中的斗士。你不可能和超市干一仗。当然，你可以逃离，但这只会增加你下次购物恐慌发作的概率。到时让你恐慌的也许就不只是超市了。如果你开始玩逃避游戏，也许很快所有的超市都会成为恐慌发作的诱因。接下来外面的世界也会成为诱因。

如果你这辈子从未焦虑和恐慌过，你绝不会理解你的真实性是一种切切实实的感觉，而且有朝一日你有可能会失去它。人们只会视它为理所当然。你不会一大早醒来，一边在吐司上涂花生酱一边想，

嗯，一切都很好，我的自我感仍然完整无缺，这个世界仍然真实，现在我可以开始新的一天了。你的真实性就在那里。直到有一天，它消失了。直到有一天，你站在超市的麦片货架边，陷入一种难以言状的恐惧。

描述恐慌发作的感觉时，介绍它的明显症状要容易得多，例如，思绪紊乱、心跳过速、胸口发闷、呼吸急促、头晕恶心、大脑或四肢有刺痛感等。不过我以前还有一个比较复杂的症状。我后来渐渐地意识到它一直是我恐慌发作的核心症状。怎么形容它呢？也许用“丧失现实感”比较好吧。

丧失现实感时，我还是知道我是自己，但我感觉不到我是自己。这是一种分崩离析的感觉，就像瞬间崩塌的沙雕。

这种感觉相当矛盾。一方面，你可以感觉到强烈的自我；可另一方面，你的自我感却荡然无存。这是一种再也回不去了的感觉，仿佛你突然间失去了一样你不知道自己应该小心呵护的东西——你自己。

超市为什么会成为这一切的导火索呢？我觉得，究其原因在于超市本来就缺乏现实感。超市和购物中心一样都是完全非自然的场所。在这个网购时代，它们似乎有点过时，甚至有几分古趣，但不管怎样，它们和存在了数亿年之久的人类相比，那还是绝对的新生事物。

超市采用非自然的灯光。冰箱发出的嗡嗡声犹如恐怖电影中预示大难临头的背景音乐。琳琅满目的商品令我们选择困难，超越了我们天生的能力范围。人群和货架具有超强的刺激作用。太多太多的商品都不是天然的。我并不是指大多数的商品都有化学添加剂，虽然它们的确有这个问题。我的意思是，它们都经过人工干预。例如，罐装鱼肉、袋装沙拉、盒装焦糖爆米花、裹了面包糠的鸡柳、加工肉类、维生素片、瓶装蒜茸、袋装香辣味薯片。它们都不是天然的。而且在非自然的环境中，你的焦虑本已浓得化不开，这些商品会让你越发地感觉不真实。你会感觉自己渐渐丧失自我，犹如一卷丧失树木本性的草纸。在超市恐慌发作时，货架上的商品于我都有一张阴险的嘴脸。它们似乎变成了外星人。从某种程度上来说，它们的确是外星人。它们离开了本属于它们的地方。我想这就是它们与外星人的共同点吧。它

们都离开了它们的根。我也找不到我的根。在这样一个非自然、拥挤不堪的场所，我找不到一块能够喘息的地方。我只知道我胆战心惊。超市里的这些就像一个模子里刻出来的东西让我感觉更糟糕。

“物品是没有生命的，不该触动人。”萨特在《恶心》中这样写道，显然他那个星期过得不大舒心，“然而它们居然触动我，真是无法容忍。我害怕接触它们，仿佛它们是有生命的野兽。”

超市里的物品也不是正常物品。它们是有品牌的物品。物品就该生活在它们的物理世界里，可品牌却企图侵略我们的精神世界。它们企图钻入我们的大脑。企业往往会雇用营销心理学家做这种洗脑工作，操纵我们买买买，视我们的大脑为玩物。

穴居人

假设有一位远古时代的穴居人被冰封了五万年。

我们就叫她苏吧。

假设封印她的冰块就在你家附近的超市门前，有一天，这块冰块突然融化了。

这位穴居人——苏——走进超市，自动门在她身后神奇地关闭。超市内的灯光、色彩和人群令她如临大敌。购物车变成了诡异的金属版野兽，被推着它的人类所驯化。锃亮的货架上摆满了塑料包装商品，看得她一头雾水。自助结账机神秘得有些可怕。购物袋活像一层怪异的白色皮肤，鬼知道里面藏着什么。

“装袋区出现不明物体，”机器语音叫嚣道，“装袋区出现不明物体……装袋区出现不明物体……”

苏顿时惊恐起来。她忙不迭地逃向窗户，一头撞在玻璃上。

她哀号：“哎哟！疼死了！”

结果电脑语音叫得更厉害了。

好了，这个故事的结尾发生转折了。

（鼓声大作）

苏其实是我们。

（惊呼声）

苏是我们所有人。区别在于我们比她稍稍适应超市一些。

从生物的角度来看，我们在这五万年里并没有改变多少。

但社会发生了翻天覆地的变化。我们应该感谢所有的这些变化。毕竟，如果苏没有被冰封的话，她很可能22岁那年就被蜂拥逃窜的野猪给踩死了，或者16岁的时候成了祭祀仪式的活人祭品。我们很幸运。和新石器时代的人相比，活在21世纪的人类简直再幸运不过了。

正是因为这种幸运，我们必须珍惜现在的生活。不过，有了幸运还远远不够，我们还应该拥有快乐、健康和内心的安宁。为什么不呢？为什么不试着向这个世界多要一些？知识可以帮助我们。

如今在超市里，在购物中心，在宜家，在电脑前，在人潮汹涌的街头，在空荡荡的酒店房间，总之无论在哪里，知识都可以帮助我。它让我明白这个世界发展得太快，远超出我们的身体和大脑的反应速度——但我仍只是个穴居人。

模糊的记忆

两天前，我突然头重脚轻。昏暗的天空给我带来了莫名其妙的心理痛苦。当时我去接女儿下舞蹈课，我感觉自己要瘫倒在人行道上。我开始强迫性地吞咽，广场恐惧症开始大发余威，它并未完全离我而去。

可现在回头看，我对当时的情况有了更深的认识。我知道我那段时间睡眠质量差。我工作太拼命。我太担心这本书。我担心上百万桩荒谬而琐碎的小事。因此，我不再没完没了地查邮件，我关闭了word文档，跟着《睡前瑜伽》视频做了一会儿瑜伽，吃健康食品，尝试断开网络。我在海边遛狗，走了很长时间。

然后我意识到：天塌不下来。没什么好害怕的。

担心毫无用处，它不会改变任何事物。这世界依旧美好。我仍然可以遛狗。仍然可以欣赏大海的波澜壮阔，仍然可以和心爱的人长相厮守。

焦虑渐渐退去，像犯下要案被重点调查的罪犯一般落荒而逃。

14　匮乏

“也许我们索求无度是因为我们处于无欲无求的危险边缘。”

——西尔维娅·普拉特

许愿池

写这篇文章时，我在Google中输入“我该如何成为……”搜索栏自动填充网友最向往的五大目标，它们分别是：

——有钱人

——名人

——模特

——飞行员

——演员

超越

我们被贩卖郁闷，因为郁闷是金钱之所在。

媒体贩卖给我们的理念总结起来就一句话：如果努力做别人，我们就会成为一个更好的人。

想想时尚杂志的德行吧。

露辛达·钱伯斯是英国版《时尚》杂志的时尚总监，她在这个位子上坐了25年。在离职前，她把她弃如敝屣的时尚业贬得一无是处。她声称，尽管时尚杂志天天鼓吹赋权，其实它们很少鼓励读者，让读者有被赋权感。“大多数时尚杂志会让你焦虑不安，”在接受独立时装杂志《华服》采访时她这样说道（她的这番言论很快就在网上如病毒般

四处扩散），“你开始担心自己举办的晚宴派对不体面，摆台的方式不得体，或者邀请的客人上不了台面。”除此之外，时尚杂志还喜欢鼓励读者购买贵得离谱的名牌服饰，通过让读者产生自卑感来进一步加重他们的焦虑。

“在时尚业，我们总是怂恿读者买用不着的东西，”露辛达·钱伯斯说道，“读者其实不需要更多的手袋、衬衫或鞋。因此，我们得威逼利诱，变着法儿地哄他们没完没了地买买买。”

时尚杂志和网站以及社交媒体等贩卖的是一种超越，一种出口，一种逃避之道。但它往往是不健康的，因为你要想让读者超越自我，首先得让他们看不起自己。

是的，人们最后可能会迫于无奈，买一本名模代言的减肥书，希望自己能拥有名模的身材；或者买一瓶瓶身上印有名人姓名的香水，希望自己能拥有名人的脸蛋。但所有的这一切都是有代价的，而且不仅仅是经济代价。买到心爱之物的那一刻，你可能会心满意足，但从长期来看，这只会让你渴望成为别人，成为某个更有魅力、更有吸引力、更有影响力的别人。媒体鼓励我们吃着碗里看着锅里，眼馋别人的生活。可殊不知，那种生活并不比彩虹尽头的黄金(1)更真实。

有一条比黄金还纯的美容秘诀，可似乎没有一本杂志愿意告诉我们。这就是——要想看自己顺眼一点，最好的方法莫过于接受自己的本来面貌。我们生活在一个Photoshop和整容的时代，也许很快就会升级到完美机器人的时代。此时很可能是我们放弃追求完美机器人的空皮囊、学会接受人类缺陷的完美时机。

我们可能会想：哦，我需要增加几分魅力，不然别人不会喜欢我。不过，我们也可以这么想：做自己有什么不好？要想过滤掉完全不适合我们的人，这就是最好的办法。

你对自己的外表不满意，其实不满意的不仅仅是外表：有些时装模特患有饮食失调症并不是因为她们丑或胖。当然不是。

从全球各类指标来看，饮食失调症的发病率呈逐年上升趋势。据非营利组织“饮食失调希望小组”2017年的报告显示，饮食失调症发病率随着全球的西方化和工业化呈上升态势，下面我们来看看这份全球

研究报告的大致内容。举例来说，在亚洲，像日本、中国香港和新加坡这样的地区发病率高于菲律宾、马来西亚和越南，不过后面这几个国家在“高速发展”和“西方化”的进程中其发病率也在迅速上升。

另一个有趣的例子是斐济。研究人员发现，饮食失调症的发病率从20世纪90年代中期开始上升，原因很简单，仅仅是当时这个南太平洋岛国第一次有了电视。《纽约时报》早在1999年的时候就第一次报道过斐济的饮食失调症概况，根据报道，早在电视给斐济人展示《飞越情海》和《飞跃比弗利》等爆款电视剧中身材苗条的美人样板之前，斐济人几乎从未听说过饮食失调症。事实上，在美国电视剧给斐济的少女和年轻女性灌输“瘦才是美”的概念之前，“你长胖了”在这里可是一句常见的恭维话。

在英国，根据NHS Digital在2018年公布的数据，在不到十年的时间里，饮食失调症患者住院的人数几乎增加了一倍，其中少女和20来岁年轻女性的比例最高。在这一数据公布时，英国知名饮食失调慈善机构Beat的工作人员卡罗琳娜·普莱斯告诉《卫报》，饮食失调症固然比较复杂，病因也有很多种，但我们时下的社会文化要承担相当大一部分的责任。

“饮食失调症发病率增加，部分原因在于当今社会给我们带来的挑战，”她说道，“这包括社交媒体的影响和考试压力。”

像卡罗琳娜·普莱斯这样的专业人士认为，虽然这些因素并不是全部的病因，但对于那些易患饮食失调症的人群而言，它们无疑起到了诱发的作用。根据英国饮食失调国家中心的调查结果，病因包括遗传基因、父母患有进食障碍、因超重而被人嘲笑、儿童期被虐待或被忽视、童年创伤、家庭关系、朋友患有饮食失调症，以及最后相当关键的一个病因——“文化”。我们时下的文化尤其有问题，它总是推荐我们尝试新的减肥食谱。饮食失调国家中心的网站亦这样评价我们的文化：“脆弱易感人群往往会把电视或杂志上离谱的完美形象视为正常，然后不断地把自己与这些形象作对比，继而感到自卑。”

网站上还写道：“有的人固然欣赏风情万种的模特，但他们会说‘我永远都不可能像她这样迷人，但我不会为此而难过’——这样的

人最不可能沦为饮食失调症的牺牲品。”也许这对我们所有人是一个很好的启示：现实中的自己与我们希望成为的自己之间难免有落差，因此我们有必要建立一种精神免疫系统，让自己充分吸收这个世界的文化，但又不被它牵着鼻子走。

如何宽容对待自己的外表

1. 想想你爱过的人。想想你曾与他人建立的最深的那段感情。想想你见到他们的时候心中翻腾着的喜悦之情。你当时的喜悦与他们的外表毫无关系。他们有着自己的本色，而你很开心见到他们，仅此而已。做自己的朋友。把自己那张脸背后、辨识度极高的人格当作好友。看到这个人格时，给他或她一个开心的拥抱。

2. 改变你看自己照片时的视角。现在的你看自己的照片也许会想，噢，我真老。可将来有一天，你回头再看这张照片时也许会想，噢，我当时可真年轻。不要从年轻版的自己所持的视角来打量自己，不如改换老年版的自己所持的视角吧，这样你会瞬间觉得自己嫩如青葱。

3. 热爱不完美。突出展示你的不完美。这是你不同于机器人的独特之处。“追求完美的人永远不可能满足。”《安娜·卡列尼娜》中利沃夫的妻子纳塔利娅这样说道。

4. 不要做某个已存在的别人。拥抱自己的不同。

5. 如果别人不喜欢你，无须挂怀。不可能每个人都喜欢你。做自己不受人待见，总比做别人讨所有人欢心要好。生活不是演戏。你无须彩排。不如放手做自己。

6. 心胸放宽一些。想想大自然吧。在网上搜一下亚马孙雨林玻璃蛙的照片。将自己置于自然秩序之中。目前我们已有900万个已知物种，估计动物在其中只占20%。生命各种各样，妙不可言。而且，你还真真切切地活着。不要理会那些思维狭隘、审美单一的白痴。他们是睁眼瞎，不懂欣赏生命的不完美之美。

7. 不要让陌生人对你的负面评价变成你对自己的负面评价。

8. 如果你自惭形秽，请以光速逃离Instagram。
9. 要知道，除了你之外，没有一个人会真正在乎你长什么样。
10. 一天中做点除了工作、例行任务或上网之外的事。跳舞。踢球。做墨西哥卷饼。演奏音乐。打街机游戏。抚摩狗。学乐器。给朋友打电话。做瑜伽。出门。散步。感受微风拂面的小确幸。或躺在地板上，双脚高抬抵着墙，呼吸，放空思绪。

小记渴望

渴望无罪，你大可以渴望名利、青春永驻、一万个点赞、八块腹肌、甜甜圈等，但渴望同时也等同于匮乏。“渴望”的意义正在于此。因此我们得小心自己的欲望，绝不能让它们在我们的心里侵蚀出太多空洞，否则快乐会一点一点流失，就像水从有漏洞的桶中流走一般。渴望意味着欲求不满。我们渴望得越多，快乐也就流失得越多。

如果你已足够好，那还能把钱往哪里花？

快乐是经济的死敌。

我们的文化不断鼓励我们对自己略为不满。

我们太胖或太瘦，或太皮松肉垮。

我们的皮肤应该闪耀着“被阳光吻过的光泽”，或呈现出完美无缺、分毫不差的色度。令人郁闷的是，美白已成了全球产值高达数十亿美元的一项产业，其发展势头一年比一年猛。

这只是其中一个值得担忧的例子，但足以说明“感觉自己不够好”成了我们的一个弱点，各大企业会挖空心思利用它赚钱。事实上，营销的整个目的有时似乎就是让我们对自己不满。

好了，让我们来听听《优化营销，激活企业》的作者罗伯特·罗森塔尔怎么说吧。早在2014年，他曾在《快公司》杂志中写道，营销人员要想成功，就必须从产品利益的角度——而不是从产品功能的角度

——考虑问题。听起来很傻、很天真，不是吗？

但他接下来还写道，产品的利益往往离不开“心理因素”。“恐惧、不安、犹疑往往是企业和机构百试不爽的法宝，他们毫无愧色地利用这类情绪，迫使消费者停下来思考，继而改变自己的行为。这三种情绪的威力太大了，只要利用得当，轻松秒杀竞争对手不是问题”。

对于营销大师来说，营销成功比什么都重要。因此可以只问目的，不问手段。他们才懒得管让数以百万计的受众无缘无故地焦虑会带来什么样的广泛影响。

但有的广告即使没有过度煽动我们的恐惧情绪，也一样会对我们的心理产生不利影响。如果被贩卖“穿这条裤子就能让你气度不凡”的念头，那我们会潜意识地感觉到必须获得和保持这种不凡气度的压力。我们花大价钱买到了心爱的东西之后往往会心情低落。物欲很难满足，不是把心爱的东西买到手之后高兴一阵子就能消停的。因此我们渴望更多。就这样一直恶性循环下去。这个社会鼓励我们渴望只会让我们渴望更多的东西。

简言之，这个社会鼓励我们上瘾。

永远不够

万物皆不够。

我一直都在上瘾。让我上瘾的东西一直在变，但这种依赖感一直没变。

酒曾是我的心头好。我可以一杯接着一杯，无休无止地喝下去。

那时我在伦敦克里登区的一栋写字楼里做媒体销售，那时的天空总是暗淡无光，我满心只想逃离。我每晚喝三品脱[2]的酒，接着再来一杯伏特加可乐。酒可以软化黑夜的暴击，但第二天清晨醒来时，这种暴击只会变得更凶猛。

精神崩溃的几年之后，突然有一天，我发现自己轻轻松松地戒酒了。接下来是戒烟。再然后是戒断一切，甚至包括咖啡、茶和可乐。

我处于源源不断的恐慌和痛苦之中，如果有什么东西能让我卸下这些重担，我愿意将它死死抓住。但那个时候，我知道酒精不起作用。我知道药物不起作用。我深信，虽然它们对别人能起到立竿见影的神效，但我不是像他们那样的幸运儿，这些东西对我通通无效。我还深信，我曾经一度有成瘾倾向。让我更难以接受的是，我如今仍然有成瘾倾向，只是我发现了许多“积极的”成瘾物。例如，跑步，我父亲说跑步会上瘾，他说得对极了。还有瑜伽。冥想。工作。成功。

数年之后，我的情绪相对好了一些，于是又开始喝酒。我没有每天喝，也不是每周喝。不过只要一旦开喝，我就会敞开肚皮猛灌。区别在于我此时能看清酒精会影响我的大脑。我也能看清整个恶性循环的流程。我的心情有点不好——不是恐慌症的恶劣心情，只是一般性的情绪低落——然后我喝酒，喝完心情就好了一些。接下来我会宿醉、会内疚。内疚感挥之不去，我的自尊心一落千丈，因此我更需要麻痹自己。我需要酒。需要五品脱的酒和一杯杜松子鸡尾酒。但这很危险。宿醉的时候，你不再是体贴的丈夫、慈爱的父亲或优秀的作家，因为这不可能。令人啼笑皆非的是，你一旦有了自卑感和自厌感，以后宿醉的概率就更高了。我渐渐明白，无论你对酒精的渴望有多强烈，事后你的内疚感会更强烈。但要控制自己不喝实在很难。我对那些希望将自己绵延不绝的绝望溺毙于酒池醉海中的人深表同情。他们真的很可怜，更可怕的是，他们借酒浇愁时，还会被天生幸运、不知愁闷为何物的人指指点点。

人们说，精神健康疾病如今也没有那么羞于启齿了，对于患有抑郁症或恐慌发作的患者来说，这种说法可能是对的。但它并不适用于有酗酒、自残、精神错乱、边缘型人格障碍、饮食失调、强迫症或药物成瘾等问题的人。这类问题堪称“试金石”，我们的思想是否真正开放，一试便知。要知道，它们也隶属于精神疾病的范畴。不评判身患疾病的人很容易，但不评判因疾病导致行为偶尔失常的人则困难得多。因为人们看不到病因。

我看过艾米·怀恩豪斯[3]的演唱会，她是一位才华横溢、举世无双的天才。看演唱会的时候，我忍不住泪流满面。她显然喝了点酒，唱歌的间歇她含混不清地自言自语，似乎在拼命挣扎着找回理智。观众

大半也醉醺醺的，他们望着台上的艾米哄笑甚至叫骂起来。我的心被羞怯灼烧得生疼。我只能尴尬且可笑地向她发送心理感应密语：“不要怕。没什么大不了。他们只是不懂你罢了。”

写到这里的时候，窗外有阳光洒进来，我魂牵梦萦地思念着凯匹林纳。这是巴西的国宝级鸡尾酒，由巴西朗姆酒、酸橙和糖调制而成。酒杯中有我的小小天堂。我记得自己在西班牙绿树成荫的广场上喝过这种酒，我渴望它，部分原因在于我渴望重回无忧无虑的青春岁月，重回21岁。但我知道这不是个好主意。我得提醒自己，我为什么渴望酒以及喝了之后会有什么后果。我得提醒自己，在某个午后开了一场正儿八经的工作会议后，我因贪恋无辜的杯中物而丢了钱包，第二天早上6点得从地铁站打电话回家求救。我得提醒自己，之后我的情况会呈螺旋式上升，恶化成严重的抑郁症和焦虑症——我盯着放袜子的抽屉会泪如雨下，甚至只消看一眼乌云或杂志封面，我就会绝望到极点。我必须记得所有的这一切，警惕这中间的因果关系，这样克制自己就容易得多了。用一个月地狱般的困兽之斗来换入夜时分的杯中天堂，实在太不值得。

我在这里并不特指酒精。我指的是成瘾模式其实和大多数消费文化有诸多共通之处。先开始是郁闷，然后寻求暂时的解脱，结果变得更郁闷。这就是我们与多种科技的关系模式。过度使用科技的危险性已变得越来越明显。2018年，苹果公司首席执行官蒂姆·库克谈到了技术过度使用的问题。

“我认为过度使用不是个好事。我可没说过技术用得越多，我们就越成功。我也不认同这样的观念。”

问题在于，不过度使用技术有时说来容易做着难。

“毫无疑问，”神经系统学家丹尼尔·列维京在《有条不紊的大脑：在信息爆炸时代如何厘清思路》中写道，“查电子邮件、脸书和Twitter已经成了一种神经上瘾。”每次浏览社交媒体，“我们总能看到新鲜的玩意儿，于是我们越发地觉得自己交游广阔（虽然只是在这个怪异、毫无人情味的网络世界里）。然后，我们的大脑释放奖励激素，让我们产生了某种成就感。”但所有的成瘾效应带给我们的成就

感其实无异于镜花水月。正如丹尼尔·列维京所写的那样："这是大脑低级愚蠢、追新猎奇的一部分在推动边缘系统[4]，它产生的只是快感，不会使前额皮质产生像计划、安排这样的高级思维。"

如果你住在伊维萨岛[5]或加入某个邪教组织，你也许很难发现自己有问题，因为所有人都有同样的问题。如果所有人都没完没了地玩手机，不停地滚动文本和时间线，那这种行为就无比正常。如果所有人都一大早起床，每天对着自己深恶痛绝的工作做足12个小时，那这种生活也很正常，没什么好质疑的。如果所有人都担心自己的外表，那担心外表就是我们应该做的正事。如果所有人刷爆信用卡买自己不要的东西，那这种行为无可厚非。如果整个星球都陷入集体性的精神崩溃，那么不健康的行为反而是主流。如果正常被视为癫狂，那我们只有敢于特立独行，敢于将现代文化中的实体垃圾和心灵残渣通通抛之脑后，做真正的自己才能找回理智。

一个悖论

现代的高科技消费社会有一个悖论。它似乎鼓励我们崇尚个人主义，可它又不鼓励我们——确切地说是禁止我们——有个人的独立思维。它阻止我们逃离它营造出来的种种纷扰。严重成瘾者渴望重回生活正轨时，就必须戒断这类纷扰。他们也许会扪心自问："我到底在干什么？如果上瘾让我痛苦，我为什么如此地欲罢不能？"诡异的是，如果让你上瘾的是社会所不能接受的强迫行为，例如，吸食海洛因，那戒断会相对容易。可如果你上瘾的是社会接受的强迫行为，例如，节食、刷Twitter、购物或工作，那戒断就困难得多。如果癫狂是集体性的，病态是文化性的，那如何诊断都是个问题，更遑论治疗了。

不过，即使社会的洪流将我们往同一个方向裹挟，只要这个方向让我们一直痛苦，我们仍然可以学习往另一个方向游。游向被尘世间的纷纷扰扰所尘封的那一面，找回我们的本真。也许，我们能否重新焕发生机就靠它了。

你不仅仅是消费者

不要让任何人、任何事让你觉得你还不够。不要让任何人、任何事让你觉得，你必须成就更多才能被认可。喜欢现在的自己，尽管他或她没有变得更好。不要再憧憬幻想中的目标和终点线。接受营销市场不想让你知道的事实：你应有尽有，一无所缺。

---

(1) 古欧洲人认为，彩虹两端是吉祥之地，能挖出一坛金子或珍宝。然而事实上，彩虹永远不会与地表相接，那两个端点根本无处可寻，藏在那里的金子自然就成了子虚乌有的事。

(2) 1品脱约等于568.26毫升。

(3) 艾米·怀恩豪斯，英国著名女歌手，2011年因饮酒过量死在自己的寓所，年仅27岁。

(4) 大脑胼胝体的边缘部分，与基本情感、饥饿及性欲相关。

(5) 西班牙的一座岛屿，因其丰富的夜生活和电子音乐闻名于世。在这里，在夜店彻夜狂欢很正常。

15　有关工作的两份列表

“有多少年轻的大学毕业生投身于大企业从事各种劳心劳力的工作，发誓要努力赚钱，一定在*35*岁功成身退追求自己真正的爱好？可等他们到了*35*岁，却发现自己不仅背负着巨额房贷，还要供子女上学，养郊区的大房子，每家至少要两辆车。他们亦深信，如果没有高端红酒和昂贵的出国旅行，人生就毫无价值。那此时他们该怎么办？重回过去刀耕火种吗？当然不可能，他们会加倍努力，继续做牛做马，直到永远。”

——尤瓦尔·赫拉利《人类简史》（2011年）

“我要极其严肃地说：在当今世界上，工作即美德的信念正在造成大量的祸害，幸福和繁荣之路在于有组织地减少工作。”

——伯特兰·罗素《闲暇颂》（1932年）

工作有毒

1. 如今的我们已背离了传统的工作方式。我们作为个人，很少会消费我们生产的东西。人们往往得不到他们能够胜任的工作。机器、自助结账机、流水线机器人、自动电话接线员渐渐地偷走了人类的工作。
2. 另外，全球经济越来越不公平。是的，我们的确取得了一些进展。根据世界银行的数据，极度贫困人口的数量正在逐年下降。但与此同时，其他的不公平现象却在与日俱增。据乐施会2017年的报告显示，全球最富裕的八位亿万富豪富可敌“半球”，他们坐拥的资产总和相当于占世界人口一半的、约36亿最贫困人口的财富总额。瑞士信贷集团的调查显示，西方中产阶级缩水严重，极度贫困和极度富裕人口之间的差距不断拉大。精英治国[(1)]成了一个难以企及的传说。

3. 职场霸凌盛行一时。许多工作场所具有竞争性质，自然会成为挑衅斗狠的天然温床，然后竞争很容易变味，沦落为操控和霸凌。凤凰城大学的一项研究表示，美国75%的职场人士受过职场霸凌的影响，他们有的是受害者，有的则是目击者，但受害者并不一定就是你以为的弱者。根据职场霸凌协会的数据显示，受害者往往不是团队中工作能力较弱的成员；相反，他们的工作能力通常比霸凌者——也就是所谓的“职场老鸟”——更强，业务水平也更高。英国工会与“日常性别歧视”项目组织联合开展了一项调查，结果发现52%的女性声称她们在职场中遭遇过性骚扰。

4. 职场压力在极端的情况下足以致命。举例来说，2008年至2009年以及2014年，法国电信公司Orange被曝频发员工自杀潮。第一波自杀潮发生于2008年至2009年，当时短短数月之内就有35名员工自杀。公司高层认为这不过是“赶时髦”，没把它当回事。不过，《卫报》上的官方报道声称，自杀潮的罪魁祸首是“管理层骚扰”，这“削弱了员工的心理承受力，对他们的生理和精神健康造成了极大的伤害”。

5. 考核文化有毒。比利时的心理分析教授保罗·维哈格认为，如今我们社会中的工作场所总要设置一层一层的监督人员，所有人都会受到监督，言行亦会被记录在案，而且还得不断接受考核。这种文化流毒甚广，甚至没上班的人也不能幸免，他们一样得接受无休止的考试和监督。我们从上学的孩子身上发现，所有的这些考试和考核只会令我们担心未来，而不是享受现在。

6. 工作文化可能会导致自尊心降低。社会鼓励我们相信成功源于努力，而且把这一观点具体到了个人。因此，只要自觉失败，我们就会自然而然地把罪责揽到自己身上。可在我们这个崇尚野心的文化中，成功和幸福的标杆一直在不断升高，我们几乎时时自觉失败。在这种情况下，我们怎么能把失败归咎于我们自己？我们的社会没有鼓励我们从全局看问题。

7. 我们喜欢工作。工作给了我们使命感。但工作有可能对生理健康造成不利影响。2015年，芬兰职业健康协会发表了一份研究加班与酗酒之间是否有联系的调查报告，这项调查的受访者人数之多

堪称史上之最。研究人员调查了14个国家的333,000位职场人士，得出了一个惊人的结论：我们工作的时间越长，就越容易酗酒。

8. 挑战我们对工作的文化痴迷非常难。政客和商业领袖坚持宣称没日没夜地工作是一种美德。一提到“兢兢业业的广大劳动人民”和“勤恳工作的家庭”，他们免不了要热泪盈眶，一脸谄媚相。我们无条件接受一周工作五天的模式，仿佛这是板上钉钉的自然规律。不工作的时候，我们往往还会觉得内疚。我们犹如本杰明·富兰克林附身，口口声声对自己说“时间就是金钱”，浑然不知赚钱也得凭运气。许多人没日没夜地加班，赚的钱远比那些一辈子都不知工作为何物的人少得多。

9. 我们工作的时间越来越长，可工作时长并不一定和工作成效成正比。瑞典的研究人员做过一项试验，他们请哥德堡的护士每天只工作6小时，结果发现这些护士比每天工作8小时的时候更快乐，精力更充沛。她们很少请病假，也很少抱怨像背疼颈酸这样的身体不适的症状。在6小时工作期间，她们的工作效率也提高了。

10. 我们的工作文化往往缺乏人性。我们需要评估工作是否影响我们的健康或情绪，以及我们是否应该采取相应措施。我们给自己施加了重重压力，是否只因为我们的工作文化让我们总觉得落后于人？仿佛人生是一场比赛，而我们总是一败涂地？我们穷凶极恶地追赶，不敢停下来思考什么样的工作方式对我们更有利。

健康工作不崩溃的十大方法

1. 做自己喜欢的工作。如果你喜欢自己的工作，你就能做得更出色。如果你喜欢自己的工作，工作就不再是苦差。试着把工作当成富有成效的游戏吧。

2. 不要把如何完成更多工作当成目标。你的目标应该是如何减少工作量。做一个工作上的极简主义者。极简主义的核心是四两拨千斤。我们的工作文化似乎大半在强调千斤拨四两。卖力并不一定

总能和成就画等号。

3. 设置界限。每个星期、每一天都要给自己留一小块时间远离工作、电子邮件和种种鸡零狗碎。

4. 不要担心最后期限。这本书已晚于最后期限，但你还在读它。

5. 要知道，你的收件箱永远不可能空荡荡。接受这个事实吧。

6. 工作的目的应该是让这个世界更美好一点儿，不妨尝试用这种工作态度工作。这个世界塑造了我们。让世界更美好，反过来这个世界也会让我们更友好。

7. 善待自己。如果工作的“弊”大于金钱的“利”，那就别做了。如果有人利用手中的权力欺凌或骚扰你，不必含羞忍辱。如果你恨你的工作，只要午休时能逃离办公室，那午休一到请立即逃离。永远不要再回来。

8. 不要以为你的工作大过天。伯特兰·罗素曾说：“精神濒临崩溃的症状之一，就是深信自己的工作无比重要。”

9. 工作的时候不要对他人言听计从。要听从自己的内心。你只有一次生命。所以，活出自己的精彩永远是王道。

10. 不要做完美主义者。人本来就不完美。人做出来的东西自然就更不完美。不要把自己当机器人，你是活生生的人。不完美又如何？要知道进化来自错误。

---

(1) Meritocracy，直译过来就是“精英领导”，让手握大量社会资源的精英负责资源配置，于是越来越多的资源到了精英手中，最后甚至直接绑架了政府，也直接导致了“巨富”阶级的诞生。中国魏晋时期饱受诟病的九品中正制就有点与此类似。

16　塑造未来

进步

我们不能说技术进步绝对是坏事，否则就有过于反动或保守之嫌。

我想，几乎没人愿意用现代技术去交换100年前的生活。谁愿意舍弃一个有汽车、卫星导航、智能手机、笔记本电脑、洗衣机、Skype、社交媒体、电子游戏、Sportify、X光、人造心脏、收银机和网购的世界？起码我一百个不愿意。

写这本书的时候，我一直在尝试研究人类拥有现代世界的心理成本。不过，我真正研究且真正了解的心理对象只有一个，那就是我自己。我在前面已经写过，在这个癫狂的世界里，我们作为个人该如何保持理智。我得过精神疾病，虽然在现实生活中这段经历绝对是噩梦，但它让我看到了现代世界的种种诱因和折磨。

不过，让我真正犯难的是我们作为一个社会整体到底该怎么做。我们不可能逆转时光。我们不可能一夜之间与技术绝缘，也绝对不愿这样做。那么，我们作为一个整体，该如何为自己创造一个更美好的世界？

对于这个问题，回答最切中要害的人之一莫过于尤瓦尔·赫拉利。他是耶路撒冷希伯来大学的历史教授，他曾在石破天惊的两本书《人类简史》和《未来简史》中提出了两个问题：到底是什么使我们成为人类？技术是如何在重塑这个世界的同时也重新定义了人性？在他描述的骇人听闻的未来场景中，人类被他们亲手创造的机器无情碾轧。在书的末节，他悲天悯人地总结道：“大约在一个世纪内，我们所知的智人将通通消失。”

看完了尤瓦尔·赫拉利的大作后，我开始疑惑：如果这样的未来会使人类逐渐沦为累赘，那我们为什么要如此热切地迎接它？我想起了

年轻时读过的一本书——哲学家约翰·格雷写的《稻草狗》。这本书抛出了一个相当残忍的观点：人类的社会进步是一个危险的神话。据我们所知，人类是唯一一种迷恋进步的动物。总之，我们未见过某个海龟历史学家研究了海龟的整个历史，盛赞他的海龟先辈们创造了一个更开明的海龟社会。

在《观察家报》的一篇文章中，我问尤瓦尔·赫拉利我们是否应该改换思维，不再认为技术进步的洪流不可阻挡，势必一统未来世界？我们是否应该创造一个截然不同的未来？

“你无法阻挡技术进步。”他写道，“即使某个国家停止研究人工智能，其他国家也不会乖乖收手。真正的问题在于我们应如何运用技术。同样的技术可以完全用于不同的社会和政治目的。”

从目前来看，互联网就是个典型的例子。另外，它也充分证明了有些事一开始还是乌托邦式的理想，可很快就会堕落为反乌托邦式的现实。看看我们的互联网，最初以“万维网”的面貌登台，可现在变成了什么？

“纵观整个20世纪，”尤瓦尔·赫拉利写道，“我们看到了电和火车是同一种技术，可它们却能创造出共产主义独裁和自由主义民主这两种体系。人工智能和生物工程也同样如此。我认为，我们不应该总是纠结于该如何阻止技术发展，因为这不可能。我们应该思考该如何运用新技术。目前我们还有相当大的控制力影响技术的走向。”

解决问题的第一步往往是意识到问题的存在。换言之，要想让我们的心灵和我们的星球更快乐、更健康，首先要意识到我们存在的问题。尤瓦尔·赫拉利说同样的技术可以用于完全不同的目的，无论是从微观层面的个人还是从宏观层面的社会来看，这话都说得对极了。如能留意我们运用技术的方式会对我们产生什么样的影响，我们便能间接看到技术会对我们的星球产生什么样的影响。这座星球并非单纯地塑造我们，而是我们通过选择自己的生活方式来塑造这座星球。

我们以及我们的社会有时会朝着不健康的方向前进，这个时候，我们必须鼓起十二万分的勇气，付出艰苦卓绝的努力。我们必须改变。

改变的形式有很多种。它可能意味着运用技术缓解我们的精神压力，例如，开发限制我们使用社交媒体的应用程序、设计调节屏幕亮度的开关、开发鼓励人们多出门散步或在网络上友善待人的应用程序、开发能减少碳足迹的环保车，等等。从根本上来看，善待我们自己和善待这座星球是同一回事。

C.S.刘易斯曾写道：“进步意味着一步一步接近目标。但如果走错了方向，继续往前走只会离目标越来越远。”

我觉得用这句话来形容技术进步再贴切不过了。无论是从个人还是从社会层面来看，前进并不能因为它一路向前，就拥有天然的正确性。有时我们把我们的生活推入了错误的方向。有时我们的社会亦误入了歧途。如果我们觉得进步让我们更不快乐，这时进步可能意味着掉转方向回到正轨。但不管怎样，我们绝不能认为——不管是从个人层面还是文化层面——未来绝对只有一个版本。

未来要靠我们塑造。

空间

从塑造未来的角度来看，空间是关键。我们必须确定这世上有一片自由的空间。一片完全属于我们自己的空间。一片文学空间。一片心理空间。

我们的城镇和城市越来越希望我们做消费者，而不是活生生的人。因此，我们越来越有必要珍惜那些尚未被铜臭所浸染但已濒临灭绝的空间。森林、公园、政府资助的博物馆和美术馆以及图书馆。

举例来说，图书馆就是一处当前濒危的美妙空间。许多当权者不待见图书馆，认为在这个网络时代，它们没有存在的必要。这种想法实在有些落伍。许多图书馆使用网络的方式都比较先进，读者在这里既可以看书，也可以上网。除此之外，图书馆也不仅仅意味着有图书。在这个世界上，只惦记着我们的人而不是钱包的公共空间已所剩无几，图书馆便是其中之一。

不过濒危的空间可不只有图书馆，还有其他的空间。

例如，非实体空间，时间空间，数字空间。有些互联网企业越来越想侵占我们的自我，在它们眼中，我们简直不复为人类，而只是一个由能挖掘、能兜售的数据所构成的有机体。

每一天、每一周都有别有用心的人打着工作或其他职责的旗号，把我们所剩不多的空间一步一步地侵吞。

甚至我们的精神空间也饱受威胁。独立思考——或至少冷静思考——的空间似乎已成了稀缺资源。这也许可以解释为什么焦虑症增加的同时，瑜伽和冥想等静修方法也在悄然盛行。

人们不仅渴望实体空间，也渴望心灵留白的空间。一块在这个已然癫狂的世界里为我们的心灵遮风挡雨的空间，这里没有纷纷扰扰的思绪像弹出广告一般蜂拥而至，将我们的大脑塞得密不透风。这块空间就在某个地方，等待我们去发现。但我们不能完全指望它。这样的空间是有意识地挤出来的。我们也许可以留一点时间读书、做瑜伽、泡澡、烹制心爱的美食或散步。我们也许可以关掉手机。我们可以合上笔记本电脑。我们可以做一把不插电的木吉他，找回自己曾经质朴清亮的音色。

小说即自由

书可能是找回心灵空间的一种方式。尤其是故事和小说。

11岁那年，我没有朋友，和学校的生活格格不入。我读到了苏珊·依·辛顿的《局外人》《斗鱼》和《泰克斯》，霎时间我就找到了朋友。她的书是我的朋友。书中活灵活现的人物也是我的朋友。他们可是我真正的朋友，是他们帮我度过了一段难挨的时光，就像人生其他阶段，小熊维尼、“假小子”斯各特·芬奇[(1)]、皮普[(2)]和《日安忧郁》中的瑟西尔都是救我于水火之中的密友一样。他们所栖息的故事空间是我的避风港湾，在那里我很有安全感。

在一个被物质塞得满满当当、心灵无处安放的世界，小说的世界至关重要。它们是逃离现实的避世之所，当然，这并不等于逃离真实。事实正好相反。在“真实”世界里，我得挣扎着设法融入；在“真

实”世界里，你有必须遵循的准则，有必须编造的谎言，有必须伪装的假笑。小说世界并非逃离真实，相反，它是通往真实的康庄大道。即使在这样的真实中有怪兽还有会说人话的熊，但总还是有几分真实。这样的真实可以让你保持理智，至少不会让你丢失自己。

对我来说，阅读绝不是一种反社会的行为。它具有极深的社会性。它的社会属性之深刻远胜于其他一切行为。你可以和一个虚构的人物建立深厚的联系。这种联系还可以不必受到社会条条框框的诸多羁绊。

正因为这种社会价值，阅读才变得无可比拟。它和教育、经济等领域息息相关。但这一切还不是阅读的真正价值。

阅读的重要性不在于它能帮你找到一份好工作。阅读的重要性在于它能营造一个超越现实的空间。这里有人与人之间的交流互动，有心灵与心灵的碰撞交会，有梦想，有共情，有理解，亦有逃避。

阅读是看得见的爱。

阅读并不一定需要书，但我们必须找到那块空间。

这个社会一直在鼓励我们追求最极端、最刺激的体验。只要大脑一发热，我们说走就走，说做就做。耐克曾有如精神导师附体，天天对我们鼓吹“放手去做”，仿佛人生的终极意义就是赢金牌、攀珠峰、在格拉斯顿伯里音乐节上担纲主唱或从尼亚加拉瀑布一跃而下享受全身性高潮。我曾经也这么认为。我曾经渴望沉醉于最热烈的体验之中，仿佛生活只是一杯一饮而尽的龙舌兰酒。可我们大多数人并不能这样生活。要想快乐长一点儿、久一点儿，你得沉淀下来。不仅要“放手去做”，而且要沉浸于你放手去做的工作之中。

我们用各种各样的活动将生活塞得满满当当。在西方，我们常常认为快乐和满足来自获取，来自“把握”每一天，来自“抓住”当下的羽翼及时行乐。事实上，生活并非某种应该去攫取或捕捉的东西，我们有必要摒弃这种理念。生活本已在我们手中，无须伸手去抓。把堆积如山的心灵垃圾清理干净，我们自然会活得更通透。

越南的释一行禅师在《力量的艺术》中写道：“很多人认为兴奋

即快乐，可殊不知人在兴奋时必然心神不宁。真正的快乐来自内心的安宁。”

从个人角度来讲，我一点儿也不向往内心一片宁静、毫无波澜的生活。我希望偶尔体验一下强烈的刺激和兴奋。这就是我的本性。但我对安宁和接纳的渴望胜过其他一切。

要想了解自己、接纳自己，你必须在内心留出一块精神家园。不论外面的世界如何鼓噪你导致迷失自己，这里都风平浪静，你总可以在这里找到自己。

我们必须在万丈红尘中开辟出一块自留地，开辟的方法有很多，例如，阅读、冥想或欣赏窗外的风景。在这块自留地上，我们无欲无求，无须劳作亦无须担忧，更无须思虑过多。在这块自留地上，我们甚至可以抛却希望。在这块自留地上，我们将自己设置为中性，不带任何感情色彩。我们只需呼吸，只需存在，只需沉浸于纯粹的生而为动物的满足之中。除了已有的生命本身之外，我们什么也不渴望。

目标

感受每一个当下，忽略明天，抛却时间概念带来的所有忧虑、悔恨和恐惧。出门散步，心无杂念地只管散步。躺在床上，无须入睡，亦无须担心失眠。只在那里，静静享受甜蜜的简单快乐，心若止水，不念过去，不畏将来。

---

(1) 哈珀·李所著的《杀死一只知更鸟》中的人物。

(2) 狄更斯所著的《远大前程》中的人物。

17　送给你的歌

悬铃木

写这本书的时候，我母亲做了一个大手术。她做的是心脏手术，需要将病变的主动脉瓣置换掉。手术很成功，她恢复得也很顺利，但她在重症监护室的那个星期可把我们所有人紧张坏了。她的血氧水平低到了病危的程度，医生和护士得密切观察。

为方便照顾母亲，安德莉娅和我干脆住进了医院附近的一家酒店。我和父亲一起坐在病床边，随时照料昏昏沉沉、半睡半醒的母亲。我用勺子喂母亲吃医院的营养餐，有时也会出去给父亲买冰沙和报纸。我担心母亲，再无心思顾及其他。我内疚得无以复加，母亲告诉我她第一次看医生的情形时，我居然心不在焉。

现在，我不在乎任何紧急电子邮件，也懒得回复。我完全没有心思刷社交媒体。电视里播报的全球新闻似乎也成了无关紧要的背景板，此时我坐在重症监护室，隔壁床位的病人刚刚去世，亲友们失声痛哭，他们和我只隔一层薄薄的吊帘。

重症监护室躺满了在生与死之间苦苦挣扎的病人，有时不免令人倍感凄凉，但这些无菌空间却也蕴含着无限希望。医生和护士给了我许多启发。

我想，借助我们人生——或我们心爱之人的人生中这样惨痛的经历来获得全新视角，似乎有无耻之嫌。可想象一下，如果我们能保持这种视角，如果无论健康疾病，无论顺境逆境，我们都能正确调整人生重心；想象一下，如果我们能以生离死别时的不舍和珍惜来对待心爱的人，如果我们能永远将那份爱意——那份一直都在的爱意——表达出来；想象一下，如果我们对生命本身能一直存有那份敬畏和感激之情。那么，这也无所谓无耻了。

此时此刻，我发现自己的生活充斥着太多取之无用，只会徒增压

力的垃圾，因此我要努力记住医院的这间重症监护室。在这里，病人只消看一眼窗外的景色就会心存感激。此时的窗外有阳光和悬铃木。

在这里，亦有活生生的生命，而生命本身就是一切。

爱

爱是唯一的救赎。

负心克（帮你减轻心理压力的东西）

想象一下，除了心克之外，还有一些东西也可以帮我们减轻心理压力。让我们暂且称它们为“负心克”吧。

阳光突然冲破乌云普照大地	57 心克
医生检查后表示警报解除	320 心克
在没有 Wi-Fi 的地方度假（在第一次恐慌发作之后）	638 心克
遛狗	125 心克
练瑜伽	487 心克
沉浸于一本好书中	732 心克
经历了可怕的火车之旅后终于回到家	398 心克
与大自然亲密接触	1291 心克
跳舞	1350 心克
某位至亲手术后终于康复	3982 心克

等等。

斯里兰卡

我受邀前往斯里兰卡的古城加勒，它坐落于西南海岸之滨，风景优美，城内有历史悠久的古堡。我在这里参加文学节发表讲话，介绍精神健康的问题。这是个值得玩味的活动，因为斯里兰卡仍然是一个视精神疾病为禁忌、连谈都不能谈的国家。在这里，公众对焦虑症、抑郁症、强迫症、自杀倾向、躁郁症和精神分裂症几乎闻所未闻。对

他们而言，听这样的故事会产生振聋发聩之感。你仿佛可以立即看到他们的病耻感在空气中一点一点消散。

我已不记得演讲的细节了，我只记得演讲之后第二天的情形。那时我在希卡杜瓦海滩，和本地人、背包客一起用海藻喂食巨型海龟，海龟直接从我的手上吃海藻。安德莉娅和孩子们也在那里。20多岁时，我曾有广场恐惧症，视陌生环境为猛虎，那时我坚信自己活不过30岁，还把我爱的每一个人都推得远远的。那时的我无论如何也不相信自己会有今天。可如今，我40岁了，在南半球一片如诗如画的海滩上，和心爱的人在一起，近距离观赏这些古老的巨型爬行动物。海龟估计有近百岁，眼神中透着淡定和睿智。我很想知道它们到底隐藏着什么样的智慧。我真希望自己能和它们好好聊聊。

因此，每当抑郁悄然降临时，我会闭上双眼，进入我的“幸福时光银行”，忆起南半球的明媚阳光和笑声以及海龟。我亦会提醒自己要心存希望，因为不可能有时会变为可能。

两栖生活

“哈喽，海龟。”

“哇哦，你会说龟语！”

“可以给我一点人生忠告吗？”

“为什么找我要忠告？”

“因为你是海龟。”

“是海龟怎么啦？”

“海龟在这个世界上已生存了亿万年。确切地说，是1.57亿年。你们的历史比智人的历史长700多倍。作为一个物种，你肯定有很多智慧。”

“活得长并不等于智慧多。”

“我想只有人类才会自寻烦恼。海龟看起来就自在得多。”

“我知道。可我们快要灭绝了，你们是元凶。”

“对不起。”

“我用的是‘你们’，这是个复数。不是特指你，不过你肯定也有份儿。”

“我知道。我是人类。我难辞其咎。”

“是的，你也有罪。”

“很对不起。”

“好了，如果你真想要忠告，那我的建议就是收手。”

“在哪方面收手？”

“不要再蝇营狗苟追逐虚无。人类似乎总在穷凶极恶地逃离他们当前的所在。为什么？因为氧气吗？难道现在的氧气还不够你们呼吸吗？也许你们真应该在海里多待一会儿。我要说的就是：收手吧。不只是放慢时间，你还要做时间的主人。无论你走得是快还是慢，千万不要把灵魂给弄丢了。总之，不妨在生命的河流中蹚水嬉戏，尽情享受现在。”

“我听你的。”

“看看我的脑袋。它小得可怜吧。我的头身比例比较怪异，说起来挺难为情的。不过你可以看看，这不重要。如果你敬畏生命，你就能学会专注。你就可以无所不成。你可以有两栖生活。你可以和整个地球的韵律保持一致。既能适应陆地，也能适应水域。既能聆听风的耳语，又能感受水的抚摩。你可以找到你的灵魂。我告诉你，做海龟真的很美好。”

“那是当然。谢谢你，海龟。”

“好了，现在能多给我些海藻吗？”

反其道而行之

焦虑是一个能自我循环的怪圈。如果你有焦虑症，你的焦虑就成

为一个充斥着绝望情绪的反馈回路[1]。要想打破这个恶性循环，唯一的方法就是停止“元担心”[2]，即停止担心自己会担心，这几乎不可能。不过我可以教你一个秘诀，这就是找到一个反向回路。怎么找到这个回路呢？我的做法是接受自己处于无法接受的状态，渐渐适应自己的种种不适，接受自己无法控制的事实。

要想改变现状，你首先得接受现状。这话有点老生常谈，但却是至诚真理。这个世界总在蛊惑我们不要接受自己。在它的煽动之下，我们渴望变得更富裕、更迷人、更苗条、更快乐。渴望拥有更多。等我们有了精神疾病，便越发地无法接受自己。然而，这个时候我们更需要接受自己，接受这种暗无天日的痛苦。接受不是为了认命，而是为了释放。于是，我们便可以一点一点释放痛苦，让它重归这个充满了喜怒哀乐、爱恨情仇的世界。

天空永远是天空

刚才我望了一会儿窗外，心情平静多了。今晚的月亮躲在瘀青色的乌云背后，若隐若现，有如风月场中的调情高手。天空美得令人心醉。这样的美非照片之力所能传达。

我一时思绪万千。十多年前我抑郁过相当长的一段时间，那是我自20岁精神崩溃以来最灰暗的一段日子。生活中几乎没有一丝亮色，不过每次凝望天空时我总能找到一点儿安慰。当时我们住在约克郡，那里的光污染比较少，因此天空总是苍茫而澄澈。有时出门倒垃圾，我会不由自主地仰望夜空，顿觉自己有如一粒微尘，个人的荣辱得失自然也就不算什么了。我会在那里站好一会儿，呼吸着冷冽的空气，凝视着行星、星球以及星座。我深深吸气，恨不得要把整个宇宙吸入肺中。有时我亦会将手放在小腹上，感觉自己紧张急促、紊乱失调的呼吸渐渐平息下来。

我曾疑惑为什么天空——尤其是夜空——会有这样神奇的效果，直到现在我仍然还在疑惑。我曾认为这可能是因为宇宙的浩瀚。人仰望宇宙时难免会自觉渺小。无论是从空间的角度还是从时间的角度来看，你都会觉得自己微不足道。原因很简单，凝望宇宙时，你看到的

其实是远古时代。你看到的其实是很久很久以前的星星，而不是现在的星星。光传播需要时间。你看到的并非即时画面。光的传播速度是每秒186,000英里。这似乎已经很快了，但意味着从离我们最近的星星到地球，光需要走四年多。

还有一些肉眼可见的星星离我们至少有15,000光年。这意味着光从冰河时代结束时出发一直走到现在，才能将它们呈现在我们眼前。我们看到的其实是15,000年以前的星星，那时人类还不会种地。很多人以为，我们肉眼看到的星星大多数可能已死亡，但事实正好相反。星星和我们一样都有很长的寿命。夜空具有至高无上的疗愈效果，星星的存在非但没有削弱这种效果，反而使它进一步增强。在这个浩瀚无垠的宇宙中，我们的角色凄美而渺小，有如匆匆过客。我们的角色和银河中的至稀珍宝——星星——一样，都是有生命、有意识、会呼吸的生物体。

凝望天空时，我们所有21世纪的忧虑在宇宙的衬托下都会消解于无形。天空比电子邮件、比截稿日期、比房贷和网络骂战更大，比我们的头脑以及精神疾病更大，比姓名、比国家、比日期和时间更大。和天空相比，我们世俗的忧虑转瞬即逝。无论我们生活多少年，无论人类的历史翻过多少篇章，天空永远是天空。

要知道，仰望天空时，我们看到的并非身外之物。我们看到的其实是我们的来处。天体物理学家卡尔·萨根在他的著作《宇宙》中写道：“我们DNA中的氮、牙齿中的钙、血液中的铁以及苹果派中的碳都来自恒星塌缩时释放的内核元素。我们就是恒星物质凝结的产物。”

天空和大海一样，都是我们的定心锚。它在对我们说：嘿，不必担心，这里有比你的生活更大的东西。是的，它就是宇宙。它是天地间的至美。有时，你可以视自己为一棵树或一只鸟，将自己融入伟大的自然秩序。你是宇宙间的神迹。你是虚无亦是万物。你是瞬间亦是永恒。你是不断运转的宇宙。

你做得很好。

大自然

天空一直是我们的慰藉。

2018年，伦敦大学国王学院的一项调查表明，仰望天空有益于心理健康。不仅仅是仰望天空，赏绿植、听鸟鸣、漫步于户外、与大自然亲密接触也有益于心理健康。

研究人员要求受访者置身于大自然中，记录自己在不同位置时的心理状态。有趣的是，这项研究还反映出了个体差异，它考虑到了每个人的精神健康状态，因此给每位受访者提前做了评估冲动行为的心理测试。

这项研究的标题比较醒目，名为《城市心灵：运用智能手机技术，实时调查自然环境对心理健康的影响程度》。其结果表明，虽然接触大自然对所有人都有好处，但对于那些成瘾症、注意力缺陷多动症、反社会人格症和躁郁症等精神疾病易感染人群而言，大自然尤其有益。

“只是短期接触大自然，就能对心理健康产生显著的正面影响。”主持这项研究的安德里亚·梅基里博士总结道。

生态疗法或“绿色关怀”项目正呈方兴未艾之势。如今，许多城市的农场和社区花园已开始用于心理治疗，以减轻压力、焦虑和抑郁。当然，从许多方面来看，这一切还只是源于一句老套的建议：“出去呼吸新鲜空气，冷静一下。”1859年，弗罗伦斯·南丁格尔在她的著作《护理札记》中写道：“最让病人痛苦的莫过于封闭的房间，其次是黑暗的房间。”她建议道，“他们需要的不仅仅是光，还有明媚的阳光。”总之，生态疗法的理论依据正在一点一点浮出水面。

问题在于，如今全球一半以上的人口居住于大城市。1950年，全球超过2/3的人口生活在乡村。今时不同往日，全球大多数人都住在城市里。人们待在室内的时间多于以往任何时候，我们头顶蓝天、脚踏绿草的机会显然不多。

这个时候，我们应更清醒地认识到，大自然的蓝天绿树对我们有

好处，对儿童也有诸多裨益。我们需要更多清新空气，更多明媚阳光。如有可能，我们还需要在田野中、在森林中漫步的机会。也许有了更多的理论依据之后，我们就能设法为城市公共空间增添更多绿意、更多温情，从而造福所有人。接触大自然是所有人都应享有的一项权利，它不应只属于少数的幸运儿。

心内的世界

是的，生机盎然的大自然有抚慰心灵之效。不过1999年我在西班牙的伊维萨岛并未得到任何抚慰。我偏居于岛上东角一处幽静的别墅中。有一天，我爬上别墅附近的一座悬崖顶上，一个劲地怂恿着自己往下跳。

我深陷于精神上的痛苦和混乱之中，实在找不到也看不到任何出路，我希望没人在乎我，这样我就能无牵无挂地消失，不致使生者怅惘。

现在我有时会忆起那座悬崖的边缘。我脚下是茵茵绿草。眼前是一片波光粼粼的蔚蓝海水和无边无际的石灰岩海岸线。美景当前，可我感受不到一丝慰藉。大自然对我们有好处，但在生死关头一切都于事无补。在我被看不见的痛苦折磨得生不如死的时刻，这世上没有任何风景能让我振作起来。如今20多年过去了，伊维萨岛风景依旧。可我站在这里却能感受到它的磅礴之美，我不再是当年那个惊恐万状的小伙子。因为时过境迁，我已换了一番心境。

世界影响着我们，但并非影响我们的全部。我们内心有一块独立的空间，无论我们置身于何处，无论我们看到什么，它都丝毫不为所动。这意味着即使岁月静好、现世安稳，我们也一样会痛苦。但它也有一个好处，那就是即使兵荒马乱、战火连天，我们也可以云淡风轻。我们可以在心内开垦出一块“静土”，一块滋养安宁心境、伴我们走过起伏人生的自留地。

对于阅读我们有一个比较刻板的说法。那就是一千个读者眼中有一千个哈姆雷特。它的意思是每位读者都可以在书中看到不同的意

境。举例来说，五位读者坐下来读厄修拉·K.勒吉恩的《黑暗的左手》，可以产生五种视角迥异却又合情合理的解读。在这种情况下，你读什么并不重要，重要的是你如何读。作者写的故事也许只能起到抛砖引玉的作用，有了读者的加入故事才会有生命，而且绝不会以同样的方式复活两次。故事绝不是单纯的文字，它也包括解读方式。而解读方式是一个可变因素，阅读的魅力正在于此。作者提供的只能是一盒火柴，但愿是一盒干燥的火柴吧。读者必须将这盒火柴擦亮，“刺”的一声冒出火花。

世界也同样如此。一千个人眼中有一千个世界。世界存在于你心内。你对世界的体验并非这个冰冷客观、一成不变、名为“世界”的字眼。当然不可能。你对世界的体验取决于你和这个世界的互动方式，取决于你的解读方式。从某种程度上来说，我们所有人都可以营造我们自己的世界。我们用自己的视角来解读这个小世界。但与此同时，我们在一定程度上也可以选择阅读的内容。我们必须想明白这个世界为什么使我们难过、恐惧、迷惑、恶心、淡定或快乐。

这世上有几十亿个世界，我们必须在其中找到我们喜欢居住的那个世界。这个世界需要我们赋予它想象力，否则它永远不会出现。

同理可得，我们必须明白一点，无论这个世界如何左右我们的情绪，但它终归不是我们的情绪。我们在医院里可以感受到宁静，在西班牙的悬崖顶上也可以感受到痛苦。

我们可以反驳自己。我们可以反驳这个世界。有时，我们甚至可以化不可能为可能。我们可以在人生难逃一死的定论下勇敢地活着。我们亦可以在所有希望都破灭的情况下继续心怀希望。

不插电的你

有时人生如一首编曲过度的歌，上百种乐器齐声鸣奏，刺得人脑仁生疼。有时一首歌化繁为简，只余一把木吉他和一个好嗓子反而会悦耳得多。有时，一首歌打扮得太过花团锦簇，反而听不清旋律。

像那首过于拥挤的歌一样，我们有时也会迷失方向。

在上万年的历史长河中，我们的自然本性其实并未变化多少。无论我们开发了多少种手机应用、智能手机、社交媒体平台或核武器，人类的内核仍然停留在原始社会。我们应该记住这首人类之歌。在水下呼吸困难时，请想一想氧气。置身于营销广告、爆炸性新闻满天飞、爆款网络推文遮天蔽日的年代之时，请给心灵找一方净土。请不要害怕自己会害怕。请做回那个晶莹闪亮、天真无邪、美丽脆弱、有瑕疵、不完美、会衰老、心存兽性、无与伦比的自己。我们拥有停止时间和空间的能力，任何时候只要愿意，便可以冲破时空的束缚。借助一些美好的事物——比如一首歌、一道阳光、一次聊天、一幅充满趣致的涂鸦之作，体验生而为人的种种神奇与美妙。

---

(1) 科学家认为，人类大脑中存在一个“反馈回路”，它是推动我们一言一行的引擎。反馈回路中有四个关键环节：获取信息阶段、自我加工阶段、做出判断阶段、采取行动阶段，我们做出的每一个决定无论多么简单或复杂，都离不开这样的一个个反馈回路。

(2) 此处的“元担心”借用了专业术语“元认知”。元认知是“对思维的思考”。每当我们对思维过程和所获取的知识进行反思时，其实都在使用元认知。简言之，元认知就是对认知的认知。因此，作者的“元担心”指的就是“对担心的担心”。

18　你一无所缺

“宇宙中只有一个角落你肯定可以改进，那就是你自己。”

——奥尔德斯·赫胥黎

几乎亘古未变的事物

悬崖。树蕨。陪伴。天空。月中人[1]。日出日落的多愁善感。海枯石烂的爱。强烈的欲望。未酬的壮志。悔恨。晴朗无云的夜空。满月。晨吻。新鲜水果。大海。潮汐。河流。平静如镜的湖水。友善的面孔。幽默。笑声。故事。神话。歌曲。饥饿。快乐。性爱。死亡。信念。火焰。深刻自省的静默哲思。夜幕掩映之下的光亮。眼神接触。跳舞。无意义的谈话。有意义的静默。睡觉。做梦。做噩梦。黑影形成的怪兽。海龟。锯鳐。带着露珠的茵茵绿草。暮色四合时分瘀青色的云彩。日复一日侵蚀岩石的拍岸惊涛。熠熠生辉的濡湿海滩。口干舌燥之际一杯水下肚的满足感。生而为人的痛并快乐着的体验。织就未来的现在。希望的可能性。家的方向。

思绪混乱时我会对自己说的话

1. 没事，不要怕。
2. 就算有事，就算无法控制，那就由它好了，不要去控制。
3. 你觉得被人误解，是吧。每个人都有被误解的时候。不要理会别人是否理解你。只要你理解自己就好，这才是最重要的。除此之外，什么都无所谓。
4. 接受自己。如果不喜欢自己，请至少接受此时此刻的自己。要想改变自己，你必须先了解自己。
5. 永远不要高冷。永远不要摆出高冷的嘴脸。不要担心其他的高冷

人士会如何看你。找内心温暖的人为伴。生命本温暖。冷属于死亡，等你死了自然会冷透僵硬。

6. 找一本好书。坐下来细细品味。人生难免有迷茫困惑的时候。阅读可以帮你重归来处，找回当初的自己。我希望你能记住这一点。书读得越多，你就越容易找到走出困境的答案。

7. 不要被条条框框所束缚。不要被你的姓名、性别、国籍、性取向或Facebook档案上的隐含意义所蒙蔽。你可不仅仅是一个由能挖掘的数据所构成的有机体。“以其终不自为大，”中国古代哲学家老子曾说：“故能成其大。”

8. 慢慢来。老子还说过：“道恒无为，而无不为。”

9. 享受上网的快乐。不过，不觉得享受的时候，就不要上网了（下线是这世上最简单，也是最困难的事）。

10. 请记住，这世上有许多人和你感同身受，你可以在网上找到他们。这是社交媒体年代最让人欣慰的疗愈元素之一。你可以找一个树洞倾诉痛苦。你可以找到懂你的人。

11. 《星球大战》中的尤达大师说过，不要尝试成为自己理想中的人，尝试本身就意味着理想的反面。

12. 让你不至于泯然众人的是你的缺陷，是你的不完美。拥抱它们吧。不要设法滤去你的人性。

13. 不要被满天飞的营销广告说服，快乐不是商业交易。美国切罗基族的牛仔威尔·罗杰斯曾说：“太多的人拿着他们还没挣到手的钱，去买他们根本不想要的东西，只是为了在他们压根不喜欢的人面前炫耀。”

14. 绝不要不吃早餐。

15. 大多数时候半夜12点以前一定要上床。

16. 精神狂躁的时候，例如，圣诞节、家庭聚会、工作忙得不可开交、在繁华的大都市度假期间，给自己找一些宁静的时刻。偶尔躺进卧室也无妨。在你的一天中加一个逗号。

17. 少购物。

18. 做瑜伽。身体和呼吸没有压力时，精神上的压力也会少很多。

19. 遇到困难时，不要慌，保持好的生活习惯。

20. 不要把自己生活中最糟糕的一面和别人生活中最光鲜的一面作对比。

21. 好好珍惜那些你一旦失去会无比怀念的东西。

22. 不要定义自己。不要以为你可以一劳永逸地确定自己的身份。哲学家阿伦·沃茨曾说："定义自己有如自咬自齿。"

23. 散步。跑步。跳舞。品尝涂了花生酱的吐司。

24. 不要努力感受你感受不到的感受。不要努力成为你成为不了的人。这会耗尽你的精力。

25. 与这个世界链接跟链接Wi-Fi是两码事。

26. 未来不存在。计划未来其实是计划另一个现在。到了那个现在，你又会计划另一个现在。

27. 呼吸。

28. 现在就爱。马上就爱。如果有值得爱的人或物，请十万火急地去爱。大胆地去爱。戴夫·艾格斯曾写道："等待爱情降临等于白来人世一遭。"

29. 不要内疚。在这个年代没有一点儿内疚感几乎不可能，除非你有反社会人格。小时候在吃饭的时候我们就学会了内疚。因为这世上有无数人还在忍饥挨饿，我们内疚。因为自己比别人过得好，我们内疚。开车、坐飞机或用塑料袋，我们也会内疚自己破坏了生态环境。买的东西可能在某种程度上有悖我们尚未意识到的道德伦常（例如，买了皮草），我们又会开始内疚。产生不可描述的欲望或不忠的念头，我们亦会内疚。没有满足他人的期望，我们也内疚。我们内疚自己占用了地球空间。我们内疚别人能做的事我们做不到。我们内疚自己得了抑郁症或焦虑症。我们内疚自己还活着。这种内疚一无是处。它对任何人都没好处。无论你过

去可能犯下多少恶，都不要再沉溺其中，最好的方法莫过于尽力行善弥补。

30. 不要被营销广告所左右。不要卷入跟风游戏。不要因为自己是个槛外人而内疚。在心内找一块未被商业玷污的空间，一块保留纯粹的空间，一块保留人性的空间，一块无论世事如何变幻都不能用数量、金钱或效率来衡量的空间，一块游离于市场经济之外的空间。

31. 仰望天空（相信我，你会感受到神奇的魔力）。

32. 多接触非人类的动物。

33. 无趣不可耻。无趣很正常亦很健康。遭遇困难时，平淡无趣的情绪是非常好的避风港湾。

34. 不要用他人对你的评价来评价自己。埃莉诺·罗斯福曾说："未经你同意，没有人能让你自觉低人一等。"

35. 这个世界有悲哀的一面。但请记住，这里每天都会新增数以百万计、未被报道或颂扬的善行。数以百万计的爱的给予。这世间人性永存，真善美永在。

36. 不要因为自己把生活弄得一团糟而自责，这很正常。宇宙也是一团糟。银河成天四处漂移，漫无目的。你只是在和宇宙同步而已。

37. 如果有精神上的不适，把它当作像哮喘、流感或任何一种生理疾病来治疗吧。设法让自己好起来。不要有病耻感。如果腿断了，就不要强迫自己多走路。

38. 哭吧哭吧不是罪。人会哭。女人会哭。男人也会哭。人的泪腺就是用来哭的。男人的眼泪和女人的眼泪没有任何区别。哭很正常。不允许某类特定人群宣泄痛苦或伤感情绪的社会角色绝对有毒。哭吧，人类。只管哭到肝肠寸断。

39. 允许自己失败。允许自己怀疑。允许自己脆弱。允许自己改变主意。允许自己不完美。允许自己抗拒活力。允许自己不像一支目标明确、离弦加速的利箭一样在生活中百折不挠，一往无前。

40. 尝试降低欲望。欲望是一个黑洞。欲望是一种匮乏。没有匮乏感，就不会有欲望。诗人拜伦写“英雄乃我所求”，他的意思是他不是个英雄。渴求我们不需要的东西、过于关注我们所没有的东西会使我们感到匮乏。你需要的一切都在这里。人类只是因为生而为人就已足够圆满完整。我们是我们自己的目的地。

快乐的沦丧

地球独一无二。在浩瀚深邃、无边无际的宇宙舞台中，它是我们所知的唯一一个有生命存在的星球。它是一个神奇的所在。它仅凭一己之力，就提供了我们人类赖以生存所需的一切。

你也是一个神奇的造物，和地球一样神奇。从诞生之日起，你就闪耀着神奇的光芒。自诞生之日起，你就是一切。没有一个人会望着初生婴儿自忖道：“噢，我的老天，看看这个有缺陷的玩意儿。”他们只会望着初生婴儿，感觉自己看到了完美，感觉自己看到了一个未被即将来临的世俗沧桑、人间冷暖所玷污的天使。

我们生而完整。给我们食物和水，给我们一片遮风挡雨的屋顶，给我们唱催眠曲，给我们讲睡前故事，给我们知心好友、骨肉至亲和亲密爱人，我们就满足了。这就是幸福人生。

可在人生的旅途中，我们不知何时提高了幸福必备条件——或者我们以为的幸福必备条件的门槛。

这个社会鼓励我们买买买以获得快乐，因为企业财团需要赚更多的钱，获得更大的成功。这样的循环具有成瘾性。成瘾并非因为它使我们快乐，成瘾是因为它并未使我们快乐。我们买了新玩意儿，开始爱不释手，可我们喜欢的是这股新鲜劲儿。不久之后，等到新鲜感一过，我们便习惯了它的存在。于是，我们又需要再买点别的。我们爱上了这种变化感和多样感。我们要更新鲜、更优质、更高级的东西。于是，我们一直要要要，没完没了。

随着时间的推移，我们习惯了越来越多的东西。

所谓的“东西”指的是世间万物。

喜欢晒自拍、获得无数个点赞的Instagram博主很快就会寻求更多的点赞，如果点赞数保持不变，他们便会失望。总是得A的学生如果有一次得了一个B，他们会觉得自己是个废物。腰缠万贯的企业家会渴望赚更多的钱。好不容易练出八块腹肌的健身狂人得意了一阵子之后，很快就会对自己更狠，会下更多苦功。每取得一个成就、每登上一级新台阶或每购买一件新玩意儿，我们就将门槛再提高一点。

我曾以为，如果我的文章能发表就好了，这样我就能幸福一辈子，死而无憾。后来我的书出版了。我开始希望另一本书也能出版。然后我希望我的书能成为畅销书。接下来我又希望另一本书也能畅销。再之后我希望我的书能高居畅销排行榜榜首。再再之后我希望能卖出电影版权。如此这般，没完没了。和大多数人一样，每达到自己设定的一个事业目标，我就能获得短暂的快乐。不过，我的大脑很快就适应了之前的成就，于是，我需要一个新的目标。因此，得到的越多，我就需要追逐更多来填充自己的欲壑。

你得到的“成功”越多，一旦不能事事遂愿就会容易失望。唯一的区别在于到了这个时候，没有一个人会同情你。

无论我们买了多少东西，或取得多少成就，得到的满足感都只能维持一时。摘得金牌的体育冠军永远还想再摘一枚金牌。赚得百万之巨的百万富翁永远还想再赚一百万。时刻被聚光灯追逐的明星亦会渴望更多名利。这和酒鬼渴望再喝一杯、赌徒渴望再扳一局是一个道理。

但所有的这一切只会降低满足感。

有一百件玩具的孩子把玩每一件新玩具的时间会越来越短。

试想一下。如果你准备度假，这次资金充裕，可以付比上次度假多十倍的钱，那你可以享受到多十倍的快乐吗？我深表怀疑。如果你今天看Twitter资讯流的时间比昨天多十倍，那你会比昨天多长十倍知识吗？当然不可能！如果你在工作上多花两倍时间，那你完成的工作会多两倍吗？研究结果显示这不可能。如果你买的新车比旧车贵十倍，那你从A地到B地能快十倍吗？不可能，是吧。如果你买了更多的抗衰老面霜，那每多用一瓶你就越不容易显老吗？当然也不可能。

你习惯于渴望更多。而这种习惯往往源于也渴望更多的企业财团。整个社会都渴望更多。这已成了一种默认设置。

可我们只有一个星球，一个资源有限的星球。同理可得，这世上也只有一个你。你的资源——时间——也同样有限。面对现实吧，你不可能复制出无数个自己。这个过载的星球哄骗我们渴望过载的生活。可归根结底，你不可能把玩所有的玩具。你不可能使用所有的手机应用。你不可能一次参加所有的派对。你不可能完成20个人的工作量。你不可能追所有的新闻。你不可能一次穿11件外套。你不可能看完每一部精品必追剧。你不可能同时生活在两个地方。你可以没完没了地买，没完没了地往上爬，没完没了地工作，没完没了地赚钱，没完没了地奋斗，没完没了地发推文，没完没了地追剧，没完没了地渴望更多，但随着每一阵欣喜渐渐退去后，总有一天你会问自己：这一切到底是为了什么？

我到底获得了多少额外的快乐？为什么我要追逐这么多自己根本不需要的东西？

如果能珍惜手中已有的一切，我会不会更快乐？

开始新生的几点简单建议

——唤醒意识。意识到你花了多少时间玩手机；意识到新闻有多容易扰乱心神；意识到你对待工作的态度正在如何变化；意识到你正承受着多少压力；意识到其中有多少压力源于现代生活的问题，源于你与这个世界的神经系统相连接所引发的问题。唤醒意识即解决方案。只要意识到自己的手正放在热炉子上，你就能把手移开。只要意识到现代生活中潜伏着看不见的鲨鱼，你就能设法远离它们。

——完整。你感觉匮乏，这个社会似乎要你有匮乏感，但其实没必要这样。自诞生起，你就是你应该成为的你，而且始终如此。你绝不会成为别人，所以不要枉费心机。你没有候补演员。这世上只有一个你，一切早已注定。因此，不要和别人比，那些从来不是你的人没有资格对你指手画脚，不要用他们的意见来评判自己。

——这个世界真实客观，但你的世界却相当主观。改换一下视角就能改变你的星球，甚至还能改变你的生活。有一条多元宇宙理论认为，我们每做一个决策，就会创造一个全新的宇宙。有时，你只需少看手机十次，就能进入一个更美好的宇宙。

——少即是多。生活在一个过载的星球上，我们的大脑势必也会过载。于是我们上床的时间越来越晚，我们的睡眠越来越浅。我们凌晨3点担心有邮件没有及时回复。在极端情况下，我们还会站在超市的麦片货架边，陷入一种难以言状的恐惧。这不仅仅是Notorious B.I.G.[2]的唱片标题所描述的“钱越多烦恼越多”。事实是，一切越多，烦恼越多。不妨简化你的生活，将那些多余的杂物通通拿走。

——你已知晓什么最重要。显然，最重要的东西是一旦失去后你会无比怀念的东西。你应尽可能地在这些事物上多花时间。它们可以是人物、地点、书籍、美食、体验等。有时要想多体验它们带给你的快乐，你就必须削减其他的东西。你必须挣脱束缚。

重要的东西

一个星期以前，我去了慈善商店，把囤积了多年的物品一下子捐了个干净。这种感觉真好。不仅仅是因为做慈善，更是因为清净。现在家里再没有那一大堆的杂物来碍我的眼。家里再也没有我从未穿过的衣服，从未涂过的须后润肤液，从未坐过的两把椅子，从未看过第二遍的DVD，甚至再也没有——真是罪过！——我从未读过的书。

“你真要扔掉这些东西？”安德莉娅望着走廊里蔚为壮观的垃圾袋问我。她是天生的断舍离爱好者，但即便如此，一样会被我的架势给震慑住。

“是的，一件不留。”

在真正丢弃杂物的过程中，我开始更珍惜手中已有的东西。举例来说，扔旧DVD的时候，我发现了一张我既愿意珍藏也很想再多看几遍的DVD。它就是《风云人物》。两晚以后我把它又看了一遍。

我绝无意给诸位施加错失佳片的恐慌。不过话说回来，我还是有

那么一点点私心的。如果诸位从未看过《风云人物》，不妨抽时间看看。这部电影并不煽情。它流露的感情极为真挚，很能打动人心。说句老实话，电影的拍摄手法还是有点稚嫩，但它蕴含着惊人的能量，你可以从中悟出小人物的伟大，了解我们为什么重要，懂得一个生命为什么会为这个世界创造不同，理解人为什么而活。这部电影绝不会浪费你的时间。它可以教你珍惜时间。

这只是一个“吹尽狂沙始到金”的例子，它说明扔掉占用时间和客厅空间的平庸之物，可以帮你发现真正重要的东西。同理可得，少看新闻可以帮你在追新闻时找到对你而言最重要的新闻。减少工作时间可以帮你提高工作效率。诸如此类，等等。请学会断舍离，学会编辑你的生活。

不过说老实话，真正做到断舍离绝非易事。把衣柜里的衣服减半很容易。过滤电子邮件、关闭通知很容易。友善对待网友也很容易。早一点儿上床睡觉还算相对容易。意识到呼吸吐纳的重要性、每天抽半小时练瑜伽也算相对容易。睡觉时把手机放到卧室之外充电也差不多算容易（还是说实话好了，其实还是很难，但我正在努力）。

真正难的是，你该如何扭转心态？你该如何编辑你的心态？

编辑我们的社会在你内心植入的心态。编辑你对自己应如何行事、如何才算有价值这类问题所持的心态。编辑你对自己应如何工作、如何赚钱、如何消费、应该看什么电影、应该如何生活等问题所持的心态。编辑你一贯认为的心理健康与生理健康毫无关联的心态。营销商和政客向你灌输了你应该害怕什么的无数观念。他们亦鼓励你应该保持自己所谓的经济和社会地位，并无时无刻不在提醒你目前还缺什么，应该再渴望什么。这一切心态，你又该如何编辑？

的确，实在太难了。但接受似乎是关键。

接受你自己。接受社会现实，与此同时也接受你的现状，不要感觉自己不完整。我们的房子和大脑之所以塞满了垃圾，全因匮乏感在背后作祟。请务必保持完整的自己。你是一个一无所缺、完完整整的人类，来到这颗星球只有一个目的，那就是做你自己。

“关键在于释放自己，”弗吉尼亚·伍尔夫也觉得这个任务很难，于

是她这样说道，“让自己有更多空间和维度，而不是处处受阻。”

顺便说一下，我也不能说我就做到了，否则肯定是撒谎。我当然也没做到。不过很近了，只是还差那么一点点。我怀疑我可能永远也达不到那个境界，我不可能全然摆脱这个由科技、消费主义和无数分心之物织就的焦虑世界，而一飞冲天，进入那个仙气缭绕的极乐世界。我不可能开了天眼，我的思维不可能如山间溪流一般清透。这里没有终点线。这里不可能有完美状态。事实上，苛责自己不够完美是所有问题的根源之一。因此，接受现在这个有所改善但仍然不够完美的自己是一个持续的任务。只要执行得当，你会得到惊人的回报。

要想保护自己，首先你得知道什么东西不健康，否则你就不知道从何处着手。

健康饮食是同样的道理。你知道巧克力棒和可乐不健康，但并不意味着你永远都不会碰它们。你可能只是少吃一点、少喝一点，也许偶尔为之，你还会觉得特别地享受，产生“小别胜新婚”的甜蜜。

因此，我不再疯狂追剧一看就是五个小时，现在我每次看剧只看一集。

我不再一整个下午都泡在社交媒体上。我只偶尔登录一下，而且只待十分钟。每次登录还会记下电脑上的时间，以便监督自己。我会尽我所能多做善事。当然，这不是什么了不得的壮举，只是举手之劳——例如，向慈善机构捐赠、和无家可归的人聊天、帮助有精神健康问题的人、在火车上让座。我不算是个毫无私心的人，但做善事有一种强大的疗愈功能。它让你快乐。它是一种精神上的“断舍离”。释放善意有助于洗涤灵魂。也许可以让这颗焦虑星球少一些焦虑。

这是一场持续的修行。我尝试着接受自己。我不再认为我必须工作或消费或健身才能算有点人样。我不再认为我必须百折不挠、铁骨铮铮才能算男人。我不需要担心别人会如何看我。在无力感袭来时，在所有的负面思维和恐惧以及所有的垃圾情绪涌来时，我会尝试保持平静。我甚至尝试不去尝试。我只尝试接受原原本本的我。我接受我所有的情绪。因为只有懂得这些情绪，我才能改变我与这个世界互动的方式。

世界在你心内

你也许是这颗星球的一部分。同样，这颗星球也是你的一部分。你可以选择你与这颗星球互动的方式。你可以改变你心内的星球。是的，从某种意义上来说，我们很容易看到这颗星球表现出来的症状和人类的焦虑症十分相似，但这个世界的版本不止一种。这个世界的版本有70多亿种。你的目标是找到最适合你的那个版本。

请记住。

人类所有的独特之处——我们会爱、会创造艺术、会缔结友谊、会写故事等，但这并不是现代生活的产物，这些都是生而为人的产物。所以，虽然我们无法从现代生活中的种种暂时性的癫狂和重压中解脱出来，但我们可以附于我们的人性（我们俗称的灵魂），倾听生命的寂静之声。此时你会意识到，我们无须剥离自己的本真。

我们所需的一切都在这里。我们一无所缺。我们不需要一艘更大的船来抵御环伺于我们四周、看不见的鲨鱼。我们就是那艘更大的船。艾米莉·狄金森说过，“头脑比天空更辽阔”。如果能意识到现代生活会如何影响我们的感受，如果能接受现实，如果能保持足够开阔的心胸适时调整心态，我们便能与这个美丽的世界和谐相处，无须再担心它会偷走我们的本性。

新生

我看了一眼电脑上的时钟。

这已成了我的习惯，我要记录自己盯了多长时间的屏幕。要想少用电脑，你得先知道自己用了多长时间的电脑。在我看来，其中的关键在于唤醒意识。

我的意识觉醒了，发现了另一个事实。我意识到此时此刻我的爱犬正依偎在我脚边。

我也意识到了窗外的景色。

阳光透过玻璃窗洒进来。我可以看到远处的大海。地平线上的海上风电场，以及几根输电线。输电线将风景分割成块，它们纵横交错，有如抽象画中的线条。屋顶和烟囱直指蓝天，这样的场景平常难得一见。

我凝视着大海，思绪平静下来。我尝试多接触这个世界令我们快乐的一面，我尝试与这个世界美好的一面保持一致。要想享受当下，要想让每一个时刻变为新生，我们需要唤醒意识，需要剔除不需要的杂物，找到真正需要的东西。通过唤醒意识，我们便能在设法保持本真的前提下，仍然深爱着这个世界。就是这样。我知道很难做到。这是一条荆棘之路，但它终归好过绝望。只要你能坚持下去不轻言放弃，一旦你学会坦然接受自己的缺陷和失败，走这条荆棘之路也就容易多了。

稍后我会去购物中心。我不喜欢购物中心，但现在逛已不再恐慌发作。要想在购物中心、超市、网络骂战或其他的可怕事物中生存下来，关键不在于无视它们，也不在于走为上或干一仗，而在于允许它们存在。接受你无法控制它们，或无法控制自己。

“下雨时，”诗人亨利·沃兹沃斯·朗费罗写道，“你所能做到的就是，让它下吧。”是的。让它下。让这颗星球就这样。你别无选择。不过，你得留意自己或好或坏的情绪。你得知道哪些方法能帮你提振情绪，并接受那些对你无效的方法。等你明白雨不过是雨，而不是世界末日时，一切就容易多了。

不过，此时此刻，天空并未下雨。

好了，这一页快写完了，我该保存文档关上笔记本电脑，准备出门。

步入清新的空气中，明媚的阳光里。

步入美好的生活。

---

(1) 在西方儿童故事中，人们有时会将满月圆盘中的影像幻想为人脸，类似于中国神话中砍桂花树的吴刚。

(2) B.I.G.，美国说唱歌手，嘻哈音乐史上最具影响力的歌手之一，1997年

在洛杉矶被不明枪手袭击身亡。《钱越多烦恼越多》（*Mo Money, Mo Problems*）是他1997年过世后发行的一张单曲唱片。